

سخن بودا
طرحی از تعلیم بودا

مجموعه فرهنگ آسیا / ۸



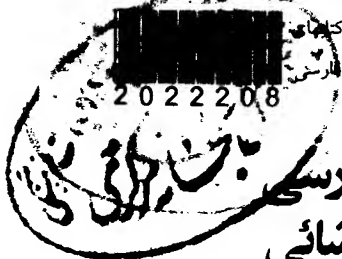
سخن بودا طرحی از تعلیم بودا

بنابر کانونِ پالی



از
نیانه تی لوکا

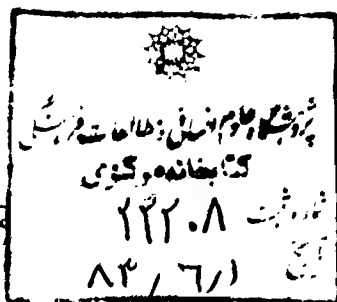
پژوهشگاه علوم باستان و مطالعات فرهنگی



برگردان فارسی
از ع. پاشائی



مرکز اسناد فرهنگی آسیا
۱۳۵۸



BL ۱۴۵۱

۱۰۹

۱۴۵۸

۲۷

○ سخن بودا

○ نوشته نیارنه تی لوکا

○ ترجمه ع- پاشایی

○ از انتشارات مرکز اسناد فرهنگی آسیا

○ تهران خیابان شریعتی خیابان سمیه شماره ۱/۳۴

قیمت ۱۳۰

فهرست گفتارها

- درباره نویسنده ۹
- اختصارات متون بودائی ۱۵
- راهنمایی به تلفظ واژه‌های پالی ۱۶
- دبیاچه ۱۹-۲۴
- بودا ۱۹، ذمه ۲۰، سنگ ۲۱
- پنج دستور ۲۳
- سخن بودا یا چهار حقیقت عالی ۲۵
- نخستین حقیقت ۲۷-۴۲
- پنج بخش هستی‌ساز ۳۶-۲۸، سه نشانه هستی ۳۶، نظریه an-atta (= نداشتن خود) ۳۷، سه هشدار ۳۹، سنساره ۴۰
- دومین حقیقت ۴۳-۹
- سه تشنگی ۴۳، خاستگاه تشنگی ۴۴، نتایج کنونی کرمه ۴۵، کرمه چون اراده ۴۷، کرمه ۴۸
- سومین حقیقت ۵۱-۶
- نیروانه ۵۴، ارهت یا مرد تمام ۵۵
- چهارمین حقیقت ۵۷
- راه هشتگانه ۵۷
- برترین شناسائی
- گام اول شناخت درست ۶۱-۸۱
- فهمیدن سه نشانه ۶۴، پرسش‌های بی‌بهره ۶۴، پنج بند ۶۵، اندیشه‌های نابخردانه ۶۶، شش نظر درباره خود ۶۶، اندیشه‌های بخردانه ۶۷، ده بند ۶۸، نیکان ۶۹، شناخت این جهانی و برتر از جهانی ۷۰.

آزاد از هر نظر ۷۱، سه نشانه ۷۲، بحث و نظر درباره خود ۷۳،
گذشته، حال، آینده ۷۶، دو کرانه [نیستی و جاویدی] و تعلیم میانه ۷۶، زنجیر
علی ۷۶، رهانی از کرمه ۷۹

گام دوم: اندیشه درست ۸۳-۴
اندیشه این جهانی و برتر از جهانی ۸۳، یگانه با گام های دیگر ۸۴

برترین رفتار

گام سوم: گفتار درست ۸۵-۷
گام چهارم: کردار درست ۸۹-۹۰
گام پنجم: زیست درست ۹۱-۲

برترین یکدلی

گام ششم: کوشش درست ۹۳-۶
گام هفتم: آگاهی درست ۹۷-۱۱۴

چهار بنیاد آگاهی ۹۷، پنج بخش هستی ۱۰۹،
بنیادهای حس ۱۰۹، هفت اندام روشن شدگی ۱۱۰،
چهار حقیقت عالی ۱۱۰، نیروانه از راه آگاهی به دم
و بازدم ۱۱۱

گام هشتم: یکدلی درست ۱۱۵-۲۱
یکدلی ۱۱۵، چهار نگرش ۱۱۷،

راه هشتگانه و کمال معنوی رهرو ۱۲۳-۳۰
اعتماد و اندیشه درست ۱۲۳

رفتار ۱۲۴، به فرمان درآوردن حواس ۱۲۵،
آگاهی و دانستگی روشن ۱۲۵، دور کردن پنج مانع ۱۲۶،
نگرش ها ۱۲۷، بینش ۱۲۷، نیروانه ۱۲۷،
اندیشنده خاموش ۱۲۸، مقصود حقیقی ۱۲۸

درباره مردم تمام ۱۳۱-۲
درباره آلودگی ۱۳۳-۵
درباره پیل ۱۳۶-۸

درباره نویسنده

نیانه‌تی‌لوکا (۱) (۱۸۷۸ تا ۱۹۵۷) نخستین بودائی آلمانی‌الاصل بود

و نیز نخستین بودائی از قاره اروپا. او یکی از برجسته‌ترین دانایان آئین بودای تیره‌واده (۲) بود، که کهن‌ترین سنت بودائی است.

نیانه‌تی‌لوکا در نوزدهم فوریه ۱۸۷۸ در ویسبادن (۳) آلمان با نام آنتن فلورس گوئث (۴) به جهان آمد. در جوانی نخست در فرانکفورت و پاریس به مطالعه در موسیقی پرداخت، و با خواندن کتاب‌های آلمانی درباره ادبیات بودائی به این آئین کشش پیدا کرد، و چیزی نگذشت که خود از رهروان راه بودا شد. در ۱۹۰۳، در ۲۵ سالگی، در برمه به آئین تشرف نومریدان پذیرفته شد. و بعد در ۱۹۰۴ تشرف کامل یافت. مطالعه زبان پالی را - که زبان کتاب‌های مقدس بودائی است - آغاز کرد. اولین ثمره مطالعه او همین کتاب سخن بوداست که در ۱۹۰۶ به آلمانی و در

۱. Nyanatiloka از نظر دینی او را عالیجناب نیانه‌تی‌لوکامهاتیره می‌خوانند.

2. Theravada

3. Wiesbaden

4. Anton Florus Gueth

۱۹۰۷ به انگلیسی درآمد، و بارها و بارها چاپ و به زبان‌های بسیاری ترجمه شد.

او در ۱۹۰۵ به سری لانکا (سیلان) رفت تا در آنجا به مطالعاتش ادامه دهد. در ۱۹۱۱ او و نخستین شاگردان آلمانش که به او پیوسته بودند عزتگاه جزیره را نزدیک روستای دوداندووا (۵) در جنوب غربی ساحل سیلان بنیاد نهادند، و سال‌های بسیاری در آنجا، به شاگردان بیشماری که از شرق و غرب آمده بودند آئین بودا را می‌آموخت، و این دیر جزیره‌ئی همه‌جا در میان بودائی‌ان مشهور شد.

در آغاز جنگ جهانی اول او و دیگر رهروان آلمانی را به بازداشتگاه داخلی فرستادند، و در جنگ دوم جهانی هم به همین سرنوشت دچار شدند. فقط در ۱۹۵۰ بود که سیلان به استقلال رسید، و او توانست به‌عنوان «تبعه عالمقام سیلان» پذیرفته شود.

وقتی که در ۱۹۱۶ او و سایر روحانیان دین‌های دیگر از بازداشتگاه خلاص شدند پذیرش او به سیلان هنوز ناممکن بود. پس ترجیح داد که به چین برود، به این امید که از راه یون‌نان (۶) به دیرهای بودائی در مرز برمه برسد، اما توفیق نیافت. وقتی که در چین بود، میان چین و آلمان جنگ در گرفت و او را در هانچو (۷) به زندان کردند. در ۱۹۱۹ به اجبار به آلمان رفت. در ۱۹۲۰ رهسپار سیلان شد، اما در بندر کلمبو (۸) او را به سیلان راه ندادند، سیلان در آن زمان دست‌نشانده انگلستان بود، و این کشور هم با آلمان مخالف. به ژاپن رفت و پنج سال در دانشگاه‌ها و دبیرستان‌ها به تدریس پرداخت، و استاد دانشگاه کومازاوا (۹) شد.

5. Dodandu Wa

6. Yunnan

7. Hanchow

8. Colombo

9. Komazawa

در ۱۹۲۶ پس از ۱۲ سال دوری از سیلان توانست به این کشور و به آرامشگاه خود در عزتگاه جزیره بازگردد. در آنجا به کار نوشتن و ترجمه متون بودائی به آلمانی و انگلیسی ادامه داد.

در ۱۹۳۹ باز این آشرام دستخوش بی‌آرامی شد، جنگ دیگری شد و بازداشتگاه دیگری. اما در ۱۹۴۶ او و سایر رهروان آلمانی توانستند مستقیماً به سیلان باز گردند. یازده سال پربار گذشت تا او در ۲۸ مه ۱۹۵۷ در ۷۹ سالگی درگذشت.

بنابر آئین بودائی جسد او را در میدان استقلال کلمبو سوزاندند و مقامات دولتی سیلان و جمهوری فدرال آلمان نیز در آن شرکت داشتند. با همه ناسازگاری‌های زمانه کیفیت و کمیت کار این استاد بی‌مانند است.

از کتاب‌های بسیار مشهور این استاد این‌ها را می‌توان نام برد: سخن بودا، راه رستگاری (که به انگلیسی، آلمانی و اندونزیایی چاپ شد)، فرهنگ بودائی، جنگ اصطلاحات و نظریه‌های بودائی (به انگلیسی، آلمانی، و فرانسوی) که در مطالعه آئین بودای پالی بسیار سودمند است، راهنمایی به ابی‌دمه‌پتکه (۱۰)، بنیادهای آئین بودا (۱۱). در میان کتاب‌های بسیاری که به آلمانی نوشته تنها از دو کتاب یاد می‌کنیم. یکی ترجمه او از وسودی‌مگه (۱۲) در حدود یک‌هزار صفحه. وسودی‌مگه یا راه پاکی از مفسر معروف بودائی بنده‌گسه (۱۳) است که کتاب بسیار مشهوری است. دیگر ترجمه کامل مجموعه‌های بزرگ گفتارهای بودا معروف به انگوتره

10. Guide through Abhidhamma Pitaka

11. Fundamentals of Buddhism Four Lectures 12. Visuddhi Magga

13. Buddhaghosa

نکایه (۱۴) در پنج جلد در حدود دوهزار صفحه. کتاب‌های این استاد از آثار ماندگاری است که به شناسائی و فهم درست تعلیمات بودا دربارهٔ فرزاندگی و مهر و همدردی یاری می‌کند.



اما دربارهٔ برگردان فارسی این کتاب. این برگردان از روی چاپ پانزدهم متن انگلیسی (سری لانکا ۱۹۷۱) با اجازه انجمن نشر بودائی سری لانکا صورت گرفته است (۱۵).

متن انگلیسی از متن اصلی پالی و از میان مجموعه‌های بزرگ سوته‌پتکه (۱۶) برگزیده شده است. طرح کتاب بسیار با ارزش است، چه از میان آثار کهن پالی برگزیدن و فراهم آوردن مجموعه‌ئی که اجزای آن باهم نوعی بستگی داشته باشند کاری است بسیار دشوار و توانفرسا. نویسنده این کتاب را در اصل برای راهنمایی و جهت‌یابی خود فراهم آورده بود، و یکی از چند ارزش این کتاب در همین نکته است.

این کتاب همراه با متن‌ها، تعریف‌ها و توضیحات، واژه‌های مهم را با اصطلاحات پالی آن‌ها به همراه دارد (۱۷) که از این نظر بسیار برای

۱۴. Anguttara - Nikāya به آلمانی Derwegzur Reinheit

۱۵. آدرس این انجمن را ذرا اینجا می‌نویسم که طالبان کتاب‌های نیانه‌ئی لوکا و

سایر کتاب‌های بودائی بتوانند به آن مراجعه کنند:

The Buddhist Publication Society, P.O. Box 61 Kandy Sri Lanka

16. Sutta - Pitaka

۱۷. ما مقداری از این اصطلاحات را به پایان کتاب برده‌ایم و گاهی توضیحاتی نیز

به آن‌ها افزوده‌ایم. م.

خواننده سودمند است، چه در کتاب‌هایی که درباره آئین بودا نوشته‌اند مترجم، و خواننده، اگر واژه پالی یا سنسکریت یا چینی یا تبتی را در کتاب نداشته باشد فهم آن متن برای او دشوار خواهد بود، مثلاً مترجمان معروف انگلیسی زبان آثار بودائی گاهی برای يك واژه پالی یا سنسکریت در همان يك متن و در همان عبارت خاص تا دوازده معادل انگلیسی به کار برده‌اند، که اگر مترجم، به اصطلاحات فنی متن توجه و یا دسترسی نداشته باشد پیداست که چه آشفته بازاری پیدا خواهد شد.

این کتاب، علاوه بر متن آلمانی و انگلیسی که در آلمان و آمریکا و سیلان بارها به چاپ رسیده از همان آغاز به زبان‌های دیگر اروپائی و آسیائی، چون فرانسوی، چک، فنلاندی، ژاپنی، هندی و بنگالی نیز ترجمه شده است.

ع. پاشائی، تهران ۱۳۵۷

اختصارات متون بودائی

D. — Digha = Nikāya (شماره‌ها اشاره است به شماره سوتره‌ها)

M. — Mijjhima — Nikāya (شماره‌ها اشاره است به شماره سوتره‌ها)

A. — Anguttara — Nikāya

(حروف رومی اشاره است به بخش‌های اصلی یا نیاته، شماره دوم

اشاره است به شماره آن سوتره.)

S. — Sanyutta — Nikāya

I Devatā — شماره رومی اشاره است به گروه سه‌پیوته، مثلاً شماره

Samyulla است، و شماره دومی اشاره به شماره سوتره.)

Dhp. — Dhammapada (شماره‌ها اشاره است به شماره شعرها)

Ud. — Udāḍna

(شماره رومی اشاره است به فصول، و شماره دوم اشاره است به سوتره.)

Snp. — Sutta — Nipāta (شماره اشاره است به شماره شعر.)

Vis M. — Visuddhi Magga (راه پاکی)

برای نمونه: یعنی دیگه — کتابه سوره شانزدهم، و ۱۷ و ۱۷، انکوئرتد.

۱۷، شات پانزدهم و سوره ۱۷

راهنمایی به تلفظ واژه‌های پالی

مصوت‌ها:

Ā چون آ در آب

A چون ا در ابر

l ای کرتاه، صدائی چون صدای کسرۀ اضافه، و مانند آن.

i چون ای در بیل

U او کوتاه.

Ū او کشیده چون دوغ (کشیده بخوانید)

E به شکل eh یا ی در ری

O ، کم یا بیش، به شکل تلفظ گل.

r و i و m را مصوت دانسته‌اند.

بیصداها

C چون چ در چرخ .

حروف دیگر کم یا بیش همان صدا را دارند که نوشته می‌شوند.

ه . هائی که در آخر کلماتی چون نیروانه، درمه، دمه، گامه، نامه،

روپه و مانند این‌ها می‌بینید «های بیان فتحه» است، یا به زبان دیگر

«های غیرملفوظ»، و این می‌رساند که حرف ماقبل آن مفتوح است.

بنابراین نیروانه را به فتح ن و درمه را به فتح م... بخوانید. «های غیر ملفوظ» نیز در فارسی همین وظیفه را به عهده دارد. امروزه در بسیاری از گویش‌ها «های بیان فتحه» بدل به «های بیان کسره» شده است، از این‌رو اگر خواننده نخواهد نیروانه و درمه، و مانند این‌ها را به‌طور فنی بخواند می‌تواند آن‌ها را به کسر ن و م... بخواند که بنابر قاعدهٔ کنونی گویش تهرانی درست است. اما تلفظ این واژه‌ها به نیروانا و دارما و گاما یکسره نادرست است، یعنی نه فنی است و نه فارسی.

دیباچه

۱. بودا (۱) که در لغت به معنای روشنی یافته است، در اصطلاح به معنای شناسنده، و بیدار است، و این نامی است ستایش آمیز که به دانای هندی، گتمه (۲) داده اند و او آئین رهائی را - که در جهان به آئین بودا معروف است - کشف و بیان کرده است.

او در قرن ششم پیش از میلاد در کپلهوتو (۳) به جهان آمد، پسر فرمانروای سرزمین سکیه (۴) بود، و این قلمرو در منطقه مرزی نپال کنونی واقع بود. نامش سدته (۵)، و نام طایفه اش گتمه بود. در بیست و نه سالگی دست از شکوه زندگانی شاهانه و کار پادشاهی برداشت، و مرتاضی بیخانه شد تا برای بیرون شدن از آن چه او آن را جهان رنج می دانست راهی بیابد.

1. Buddha

2. Gotama

3. Kapilavatthu

4. Sakya

5. Siddhatta

پس از شش سال جست و جو، که به شاگردی آموزگاران دینی گوناگون، و به دوره‌ئی از خود آزاری بیهوده گذشت، سرانجام در زیر درخت بدی (۱) در گیا (۲) (بودا-گیای کنونی) به روشن شدگی کامل (۳) رسید. چهل و پنج سال بی‌هیچ خستگی به تعلیم آئین پرداخت و سرانجام در هشتاد سالگی، در کوسینارا (۴) درگذشت «وجودی آگاه که برای برکت و نیکبختی جهان پیدا شده بود».

بودا نه خداست نه پیامبر و نه تجسم يك خدا، بل که انسانی‌والاست که با کوشش خویش به رهائی غائی و شناسائی کامل رسید، و «آموزگار بی‌همتای خدایان و انسان‌ها» شد. او «رهانده» است فقط به این معنا که به انسان‌ها راه رهانیدن خود را آموخته است، آن هم از راه پیمودن راهی که او هموار کرده و نشان داده است. در هماهنگی کامل شناسائی و همدردی که بدان رسیده — او تجسم آرمان جهانی و بی‌زمان انسان کامل است.

۲. ذمه (۵) «تعلیم رهائی» است بد طور کامل، همان گونه که بودا آن را کشف کرده، واقعیت بخشیده و اعلام کرده است. این ذمه به زبان باستانی پالی به ما رسیده است و در سه مجموعه بزرگ به نام تی — پتکه (۶)، یعنی «سه سبد» نگهداری شده است. «سه سبد» این هاست:

۱. ونیه-پتکه (۷) یا مجموعه روش، که دربردارنده قوانین زندگانی

1. Bodhi 2. Gayā 3. Sammā sambodhi

4. Kusinārā

5. Dhamma 6. Ti - pitaka 7. Vinaya - pitaka

رهروان در «انجمن» است.

۲. سوتهم پتکه (۸) یا مجموعه گفتارها که از کتاب‌های گوناگون، از گفتارها، گفت و گوها، شعرها، داستان‌ها، و مانند این‌ها، ساخته شده است و از آئین خاص بودا، چون «چهار حقیقت عالی» سخن می‌گوید.

۳. ابی‌ذمه پتکه (۹) یا مجموعه آئین برتر که آموزش‌های سوتهم پتکه را به شکل دقیق منظم و فلسفی عرضه می‌دارد.

ذمه يك نظريهٔ مکاشفه نیست، بل که تعلیم روشن‌شدگی است، که بر بنیاد فهم روشن واقعیت نهاده شده است. تعلیم «چهار حقیقت» است، که از واقعیت‌های بنیادی زندگانی و رهائی سخن می‌گوید، و این رهائی از راه کوشش انسان به سوی پاکی و بینش دست می‌دهد. ذمه يك نظام اخلاقی بلند، اما واقعی، يك تحلیل نافذ زندگانی، يك فلسفه ژرف، روش‌های عملی تربیت جان عرضه می‌دارد به سخن کوتاه، يك راهنمایی سراسر جامع و کامل راه رهائی است. ذمه که هم به خواست‌های دل و خرد پاسخ می‌دهد، و هم به راه میانهٔ رهائی‌بخش اشاره می‌کند که به آن سوی همهٔ حدهای انتهائی بی‌سود ویران کننده در اندیشه و رفتار می‌برد، همواره هر جا که دل‌ها و جان‌های کامل هست که پیام آن را ادراک کنند گیرائی بی‌زمان و جهانی داشته است و خواهد داشت.

۳. سنگه (۱۰) در لغت به معنای انجمن است، یعنی «انجمن رهروان» که بودا آن را بنیاد نهاد و هنوز به شکل اصلی آن در برمه، سیام، سیلان،

8. Sutta – pitaka

9. Abhidhamma – pitaka

10. Sangha

کامبوج، و چتاگونگ (۱۱) (بنگال) وجود دارد. «انجمن» با انجمن
 رهروان جین (۱۲)، کهن‌ترین سازمان خانقاهی جهان است. از شاگردان
 بسیار مشهور زمان بودا این‌ها بودند: ساریپوته (۱۳)، که پس از خود
 استاد، ژرف‌ترین بینش را به ذمه داشت، مگل لانه (۱۴)، که بزرگ‌ترین
 نیروهای برتر از طبیعی را داشت؛ آننده (۱۵)، شاگرد محبوب و همراه
 همیشگی بودا؛ مهاکسپه (۱۶)، سر «شورا»ی راجه‌گه (۱۷)، که بی‌درنگ
 پس از مرگ بودا به پا شد؛ انوروده (۱۸)، دارای بینش آسمانی، و استاد
 «آگاهی درست»، و راهوله (۱۹)، پسر بودا.

سنگه برای همه آن‌هایی که مشتاقانه آرزو دارند که زندگانی‌شان را
 یکسره به واقعیت بخشیدن برترین مقصد رهائی، که موانع این جهانی سد
 راه آن نیست-بسرند، چارچوب بیرونی و شرایط مطلوب را فراهم
 می‌آورد. بدین‌سان، سنگه، نیز، هر جا که تکامل دینی به کمال می‌رسد
 اهمیت جهانی و بی‌زمان دارد.

*

سه پناه

بودا، ذمه (= آئین)، و سنگه (= انجمن) را «سه گوهر» (۲۰)
 می‌نامند، این سه از آنجا که پاکی بی‌همتائی دارند، نزد هر بودائی
 گرانبهاترین چیزهای جهان‌اند. این «سه گوهر» هم‌چنین «سه پناه» (۲۱) بودائی
 نیز هستند. هر بودائی که به این «سه گوهر» پناه بگیرد «سه گوهر» را

11. Cittagony

12. Jain

13. Sāriputta

14. Mogallāna

15. Ānanda

16. Mahākapsapa

17. Rājagaha

18. Auruddha

19. Rāhula

20. Ti-ratna

21. Ti-sarana

چون سه راهنمای زندگانی و اندیشه می‌پذیرد.

شکل پالی، «پناه گرفتن» هنوز به همان شکل روزگار بودا است:

Buddham Saranam gācchami من به بودا پناه می‌برم.

Dhammam Saranam gacchāmi من به آئین پناه می‌برم

Sanghains Saranam gacchāmi من به انجمن پناه می‌برم.

انسان با سه بار به زبان آوردن (۲۲) ساده این سخنان، بودائی بودن خود را اعلام می‌دارد.



پنج دستور (۲۳)

معمولا پس از بیان «سه پناه» پذیرفتن پنج دستور اخلاقی می‌آید. به جا آوردن این‌ها در تشکیل بنیاد زندگانی بعدی و پیشرفت بیش‌تر به سوی رهائی کم‌ترین معیار لازم است.

1. Pānātipatā veramanī-sikkhapadam samādiyāmi

تعهد می‌کنم که دستور خویشنداری از کشتن زندگان را به جا آورم.

2. Adinnādānā veramani-sikkhāpadam

تعهد می‌کنم که دستور خویشنداری از گرفتن چیز داده نشده را به جا آورم.

3. Kāmesu micchācārā veramanī-sikkhāpadam

تعهد می‌کنم که دستور خویشنداری از رفتار بد کام‌طلبی را به جا آورم.

۲۲. بار دوم و سوم پیش هر جمله به ترتیب کلمات Dutiyampi و Tatiyampi

(برای بار دوم/سوم) آورده می‌شود.

23. Panca-sila

4. Musāvādā veramanī-sikkhāpādam samādiyāmi

تعهد می‌کنم که دستور خویشنداری از دروغگوئی را به جا آورم.

5. Sūrameraya-majja-pamādatthānā veramanī-sikkhāpādam samādiyāmi

تعهد می‌کنم که دستور خویشنداری از نوشابه‌های مستی‌آور و دارو-
هائی را که بی‌خبری می‌آورند به جا آورم.

سخن بودا

یا

چهار حقیقت عالی

چنین گفته است بودا، آن بیدار:—

(۱) ای رهروان، از نفهمیدن، از در نیافتن چهار چیز است که من،
هم چون شما، دیری در این دایره وجود سرگردان بوده‌ام. این چهار چیز
کدامند؟ این‌ها: —

حقیقت عالی رنج؛

حقیقت عالی خاستگاه رنج؛

حقیقت عالی رهائی از رنج؛

حقیقت عالی راهی که به رهائی از رنج می‌برد.

(۲) تا آن‌گاه که دانش حقیقی مطلق و بینش دربارهٔ این چهار
حقیقت کاملاً در من روشن نشده بود، تا آن‌گاه یقین نداشتم که

1. D. 16.

2. S. LVI 11

من آن روشن‌شدگی عالی را که در همه جهان‌ها با باشندگان آسمانی آن، ارواح و خدایان شرور آن، در میان همه دسته‌های مرتاضان و پیشوایان دین، باشندگان آسمانی و انسان‌ها بی‌برتر است برده‌ام. ولی همین که دانش حقیقی مطلق و بینش درباره این چهار حقیقت در من کاملاً روشن شد، آن‌گاه این یقین در من پیدا شد که من آن روشن‌شدگی عالی بی‌برتر را برده‌ام.

(۳) و من کشف کردم که دریافتن این حقیقت ژرف بسیار دشوار است، فهمیدنش دشوار است، آرامش‌بخش و عالی است، که از راه استدلال تنها یافتنی نیست و تنها برای فرزنانگان دیدنی است.

اما جهان به کامرانی (= شهوت) سر سپرده است، از کام خوش است، افسون شده کام است. به راستی چنین موجوداتی قانون مشروط بودن، [یعنی] زنجیر علی (۴) هر چیز را به سختی خواهند فهمید؛ هم چنین برای آنان پایان همه [چیزهای] «آمیخته» (۵)، رها کردن هر بنیاد دوباره زائیده‌شدن، آزمایش بردن تشنگی، وارستن، رهائی، نیروانه (۶) دریافتنی نخواهد بود.

با این همه موجوداتی هستند که چشمان‌شان تنها اندکی به غبار پوشیده است: آنان این حقیقت را خواهند فهمید.

3. M. 26.

۴. یا، تولید وابسته، تولید مشروط. پس از این آورده خواهد شد. م.

۵. نگاه کنید به واژه «آمیخته» Sankhara در واژه‌نامه پایان کتاب.

6. Nirvana

نخستین حقیقت

حقیقت عالی رنج

(۱) اکنون، حقیقت عالی رنج چیست؟

زائیده شدن رنج است؛ پیری رنج است؛ مرگ رنج است؛ اندوه، زاری، درد، رنج، و نومیدی رنج‌اند؛ به آرزو نرسیدن رنج است؛ به‌سخن کوتاه: «پنج بخش هستی‌ساز» (۲) رنج‌اند.

اکنون، زائیده‌شدن چیست؟ زائیده‌شدن موجودات وابسته به این یا آن دسته از موجودات، تولد آن‌ها، آبستنی و به هستی‌آمدن آن‌ها، پیداشدن «بخش‌های هستی» آن‌ها، پیداشدن فعالیت حسی: — این را زائیده شدن خوانند.

و پیری چیست؟ پیری موجودات وابسته به این یا آن دسته از موجودات؛ پیر، شکننده، خاکسترگون‌شدن و چین‌برداشتن آن‌ها؛ ازدست دادن نیروی حیاتی آن‌ها، فرسوده شدن حس‌ها: — این را پیری خوانند. و مرگ چیست؟ جداشدن و ناپدیدشدن موجودات از [میان] این یا آن دسته از موجودات، نابودی، ناپدیدشدن، مرگ آن‌ها، به انجام رسیدن دوره عمر آن‌ها، از هم پاشیدن «بخش‌های هستی»، دورافکندن تن: — این را مرگ خوانند.

و اندوه چیست؟ اندوه برخاسته از این یا آن ازدست دادن یا بدبختی‌ئی که انسان با آن رو به رو می‌شود، نگران کردن خود، حالت بیمناک شدن،

1. D. 22

2. Kkhanda

اندوه درونی، غم درونی: — این را اندوه خوانند.

و زاری چیست؟ هرچه، از این یا آن از دست دادن یا بدبختی که انسان بدان دستخوش شود، مویه و زاری است، موئیدن، و زاری کردن، حالت غم و زاری: — این را زاری خوانند.

و درد چیست؟ درد در تن و ناخوشایندی، احساس دردناک و ناخوشایند که از پساویدن حسی به وجود آمده: — این را درد خوانند.

و رنج (۳) چیست؟ درد در جان و ناخوشایندی، احساس دردناک و ناخوشایند که از پساویدن روانی به وجود آمده: — این را رنج خوانند. و نومییدی چیست؟ افسردگی و نومییدی برخاسته از این یا آن از دست دادن یا بدبختی^۱ که انسان با آن رو به رو می‌شود، افسرده‌بودن، و نومیید بودن: — این را نومییدی خوانند.

و «رنج به آرزو نرسیدن» چیست؟ در موجوداتی که دستخوش زائیده شدن اند این آرزوپیدا می‌شود: «کاشکی مادستخوش وائیده‌شدن نمی‌بودیم! کاشکی زائیده‌شدن نوی پیش روی ما نمی‌بود!» در دستخوشان پیری، بیماری، مرگ، اندوه، زاری، درد، رنج، و نومییدی این آرزو پیدا می‌شود که «کاشکی ما دستخوش این چیزها نمی‌بودیم! کاشکی این چیزها پیش روی ما نمی‌بود!» ولی تنها با آرزو کردن به این نمی‌توان رسید؛ و به آرزو نرسیدن، رنج است.

پنج بخش هستی‌ساز

و، به سخن کوتاه، پنج بخش هستی‌ساز چیستند؟ این‌ها هستند: کالبد،

۳. اینجا «رنج» به معنای محدود آن به کار برده شده است. در فارسی «رنج» هم

می‌تواند «رنج‌تن» باشد و هم «رنج دل» یعنی «رنج در جان». ۴.

احساس، ادراک، حالات جان، و دانستگی.

(۴) همه نمودهای کالبدی، چه گذشته، چه حال یا آینده، از خود ی بیرون از خود، درشت یا لطیف، بلند یا پست، دور یا نزدیک [که باشند]، همه از بخش کالبداند؛ همه احساسها از بخش احساساند؛ همه ادراکها از بخش ادراکاند؛ همه حالات جان از بخش حالات جاناند؛ همه دانستگیها از بخش دانستگیاند.

این بخشها پنج دسته اند که بودا در آنها همه نمودهای جسمی و روانی هستی را خلاصه کرده است، به ویژه، آنهایی را که از نظر مرد بیگانه به آئین «خود» یا «من» یعنی «شخصیت» او شمرده می شود. از این رو تولد، پیری، مرگ، و مانند اینها، نیز همه در این پنج دسته آورده شده اند و در واقع کل جهان را دربر می گیرند.

بخش کالبدساز

۱ (۵) اکنون، «بخش کالبد» چیست؟ چهار عنصر اولی است، و کالبد آمده از آنها.
چهار عنصر

و چهار عنصر اولی کدامند؟ آنها عنصر جامد، عنصر مایع، عنصر گرم کننده، عنصر لرزاننده (بادی) اند.

چهار عنصر را، که عموماً خاك، آب، آتش، و باد می خوانند، باید کیفیات ابتدائی ماده دانست. نام این عنصرها به پالی چنین است: پتوی-دانو، آپو-دانو، تجو-دانو، وایو-دانو، (۶) و شاید بتوان آنها را به سکون، چسبندگی، تشعشع، و ارتعاش برگرداند. این چهار عنصر در

4. M. 109.

5. M. 28.

6. Pathavī-dhātu, āpo-dhātu, tejo-dhātu,

هر چیز مادی هستند. البته با درجات گوناگون قدرت، برای نمونه، اگر عنصر خاک چیرگی یابد، شیء مادی را «جامد» می‌نامند، و مانند این. بنابر ابی‌ذمه، «کالبد مشتق از چهار عنصر»، از این بیست و چهار نمود و کیفیت ساخته می‌شود. چشم، گوش، بینی، زبان، تن، شکل، دیدنی، صدا، بو، مزه، نرینگی، مادینگی، نیروی زیست، بنیاد جسمی جان (۷)، حرکت و اشاره، گویائی، فضا (حفره‌های گوش، بینی و مانند این‌ها)، جابجی (جسمی)، ارتجاع، انطباق، رشد، استمرار، زوال، تغییر، و خوراک.

تأثیرات بدنی (لمس‌پذیر) بخصوص در این بیست و چهار تا نیامده‌اند، چه آن‌ها، با عنصرهای جامد، گرم کننده و لرزنده که از راه احساس‌های فشار، سرما، گرما، درد و مانند این‌ها شناختنی‌اند.

۱. اکنون، عنصر جامد چیست؟ عنصر جامد شاید در خود، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر جامد در خود چیست؟ هر چه از سختی یا سفتی از راه گرمه (۸) به دست آمده در خود شخص یا در تن (۹) وجود دارد، چون موهای سر و تن، ناخن‌ها، دندان‌ها، پوست، گوشت، رگ و پی‌ها، استخوان‌ها، مغز استخوان، کلیه‌ها، قلب، جگر، حجاب حاجز، طحال، شش‌ها، معده، روده‌ها، روده‌بند، مدفوع و مانند این‌ها. این را عنصر جامد در خود می‌خوانند.

۷. hadaya-vatthu : «قلب چون بنیاد جسمی» زندگانی روانی، یا «قلب

چون بنیاد دانستگی». م.

۸. karma ، به پالی kamma، یعنی کردار، در جای خود گفته خواهد شد. م.

۹. یعنی، درونی. م.

اکنون، خواه این عنصر جامد در خود باشد، خواه عنصر جامد بیرونی، و خواه هر دو، فقط عنصر جامدند.

و بنابر واقعیت و شناسائی حقیقی باید دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

۲. اکنون، «عنصر مایع» چیست؟ عنصر مایع شاید در خود، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر مایع در خود چیست؟ هرچه از مایع بودن یا جاری بودن از راه کرمه به دست آمده در خود شخص یا در تن وجود دارد، چون، زهره، بلغم، چرک، خون، عرق، چربی، اشک، چربی پوست، آب دهن، آب بینی، روغن مفاصل، ادرار، و مانند این‌ها — این را عنصر مایع در خود می‌خوانند. اکنون، خواه این عنصر مایع در خود باشد، خواه عنصر مایع بیرونی باشد، و خواه هر دو، فقط عنصر مایع‌اند. و بنابر واقعیت و شناسائی حقیقی باید دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

۳. اکنون عنصر گرم کننده چیست؟ عنصر گرم کننده (۱۰) شاید در خود باشد، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر گرم کننده در خود چیست؟ هرچه از گرما یا داغی از راه کرمه به دست آمده در خود شخص یا در تن باشد، چون آنچه انسان به آن گرم می‌شود، می‌سوزد، کمی می‌سوزد، که به وسیله آن آنچه خورده شده، نوشیده شده، جویده شده، یا مزه کرده شده، کاملاً گواریده شده، و مانند این‌ها — این را عنصر گرم کننده در خود

۱۰. با، گرم‌م.م.

می‌خوانند. اکنون خواه این عنصر گرم کننده در خود باشد، یا عنصر گرم کننده بیرونی، و خواه هر دو، فقط عنصر گرم کننده‌اند. و بنابر واقعیت و شناسائی حقیقی باید دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیست؛ این خود من نیست.»

۴. اکنون، عنصر لرزنده (۱۱) چیست؟ عنصر لرزنده شاید در خود باشد، یا شاید بیرونی باشد. و عنصر لرزنده در خود چیست؟ آن چه بادیا بادگونگی از راه کرمه به دست آمده در خود شخص یا در تن هست، چون بادهای بالا رونده و پائین رونده، بادهای معده و روده، بادی که در همه اندام‌ها پراکنده است، دم و بازدم و مانند این‌ها — این را عنصر لرزنده در خود خوانند. اکنون، خواه این عنصر لرزنده در خود باشد و خواه عنصر لرزنده بیرونی باشد، و خواه هر دو، فقط عنصر لرزنده‌اند. و بنابر واقعیت و شناسائی حقیقی باید چنین دریافت که: «این از من نیست؛ این من نیست؛ این خود من نیست.»

همان‌طور که انسان «کلبه» را فضای محدودی می‌داند که به وسیله چوب و بوته، نی، و گل رس ساخته شده، همین‌گونه نیز ما «تن» را فضای محدودی می‌خوانیم که به وسیله استخوان‌ها و پی‌ها، گوشت و پوست به هستی می‌آید.

بخش احساس

(۱۲) سه گونه احساس هست: خوشایند، ناخوشایند، و نه خوشایند و نه ناخوشایند.

۱۱. ما، بادی، باد.م.

بخش ادراك

(۱۳) اکنون، ادراك چیست؟ شش دسته ادراك هستند: ادراك شكل‌ها، صداها، رنگ‌ها، مزه‌ها، پساویدن تن (۱۴)، تأثرات، وموضوعات جان (۱۵).

بخش حالات جان

اکنون، حالات جان چیستند؟ شش دسته اراده هستند: اراده راهنمائی شده به سوی شكل‌ها، به سوی صداها، بوها، مزه‌ها، پساویدن تن وموضوعات جان.

«بخش حالات جان» (۱۶) نام کلی کنش‌ها یا جنبه‌های گوناگون فعالیت روانی است که، به علاوه احساس و ادراك، در يك لحظه تك دانستی حاضرند. در ابی‌نامه، بنجاه حالات جان شمرده‌اند، هفت‌تای از آن‌ها عوامل ثابت جان‌اند. شماره وترکیب بقیه بنابه چه‌گونگی دسته هماهنگ آن «دانستی» متغیر است. در «گفتار درباره شناخت دوست (M.9) از «بخش حالات جان» سه نماینده اصلی ذکر شده است: اراده، تأثرات حسی (= پساویدن حسی) وتوجه. باز از این‌ها، اراده است که، چون عامل «سازنده» اصلی است، به‌خصوص دارای ویژگی «گروه سازنده» (۱۷) است، از این‌رو در سخنان بالا آن‌را به عنوان نمونه آورده‌ایم.

13. S. XXII, 56.

۱۴. یا، تأثرات بدنی.م.

۱۵. یا، موضوعات روانی.م.

16. Sankhārā

۱۷. منظور Sankhārā (سازنده، همکار) است در معنای کلی آن. ما تاکنون با دو معنای این واژه آشنا شده‌ایم، یکی (چیزهای) «آمیخته» با مشروط دیگری همین «حالات جان»، این اصطلاح جز این معناهای دیگری هم دارد که خواهیم دید.م.

بخش دانستگی

(۱۸) اکنون، دانستگی چیست؟ شش دسته از دانستگی هست: دانستگی شکل‌ها، صداها، بوها، مزه‌ها، پساویدن تن، و موضوعات جان [یعنی، دانستگی چشم، دانستگی گوش، و مانند این‌ها].

زنجیره دانستگی

اکنون، اگرچه چشم انسان بی‌نقص باشد، با این‌همه اگر شکل‌های بیرونی در میدان دید نیفتند، و میان چشم و شکل‌ها بستگی هماهنگ با آن در کار نباشد، در آن صورت آنجا هیچ جنبه از دانستگی هماهنگ با آن ساخته نخواهد شد (۱۹). یا، اگرچه چشم بی‌نقص باشد، و شکل‌های بیرونی در میدان دید بیفتند، با این‌همه اگر بستگی هماهنگ با آن در کار نباشد، در آن صورت هم هیچ جنبه از دانستگی هماهنگ با آن ساخته نخواهد شد. ولی اگر چشم بی‌نقص باشد و شکل‌های بیرونی در میدان دید بیفتند، و بستگی هماهنگ با آن کار باشد، در آن صورت آن جنبه از دانستگی هماهنگ با آن پیدا می‌شود.

(۲۰) پس من می‌گویم: پیدا شدن دانستگی بسته به شرایطی است، و بی‌این شرایط هیچ دانستگی پیدا نمی‌شود. و پیدان شدن دانستگی بسته به هر

18. S. XXII, 56.

۱۹. یعنی، برای نمونه، دانستگی چشم که از تماس چشم باشکل، و دانستگی گوش، که از تماس گوش و صداها ساخته می‌شود، همین‌گونه‌اند دانستگی‌های دیگر.

20. M. 38.

شرایطی که باشد، به همان نام خوانده می‌شود.

آن دانستگی، که پیدا شدنش بسته به چشم و شکل‌هاست، «دانستگی چشم» خوانده می‌شود.

آن دانستگی، که پیدا شدنش بسته به گوش و صداها باشد، «دانستگی گوش» خوانده می‌شود.

آن دانستگی، که پیدا شدنش بسته به عضو بویائی و بوی‌هاست، «دانستگی بینی» خوانده می‌شود.

آن دانستگی، که پیدا شدنش بسته به زبان و مزه‌هاست، «دانستگی زبان» خوانده می‌شود.

آن دانستگی، که پیدا شدنش بسته به تن و پساویدن‌های تن است، «دانستگی تن» خوانده می‌شود.

آن دانستگی، که پیدا شدنش بسته به منش و موضوعات منش است، «دانستگی منش» (۲۱) خوانده می‌شود.

(۲۲) هرچه از «کالبد» در آن هنگام هست، این تعلق به بخش کالبد دارد. هرچه از «احساس» هست، تعلق به بخش احساس دارد. هرچه از «ادراک» هست، تعلق به بخش ادراک دارد. هرچه از «حالات جان» هست، تعلق به بخش حالات جان دارند. هرچه از «دانستگی» هست، تعلق به بخش دانستگی دارد.

بستگی دانستگی به چهار بخش دیگر

(۲۳) و ناممکن است که کسی بتواند از میان رفتن يك هستی، و

۲۱. یا، «دانستگی‌جان». mano یا «منش» به معنای دل و جان است. م.

22. M. 28.

23. S. XXII. 53.

به هستی دیگر درآمدن، یا رشد، افزون شدن و تکامل دانستگی را، جدا از کالبد، از احساس، از ادراک، و از حالات جان توضیح دهد.

سه نشانه هستی

(۲۴) همه چیزهای ساخته شده (۲۵) «ناپایند» اند؛ همه چیزهای ساخته شده «دستخوش رنج اند»^۱ (۲۶)؛ هیچ چیز خود ندارد (۲۷).

(۲۸) کالبد ناپاینده است، احساس ناپاینده است، ادراک ناپاینده است، حالات جان ناپاینده اند، دانستگی ناپاینده است.

و آن چه ناپاینده است، دستخوش رنج است؛ و درباره آن چه ناپاینده و دستخوش رنج و دیگرگونی است، نمی توان به درستی گفت: «این از من است؛ این خود من است.»

پس، هر چه از کالبد، از احساس، از ادراک، از حالات جان، یا از دانستگی باشد، خواه گذشته، خواه حال یا آینده، در خود یا بیرون از خود، درشت یا لطیف، بلند یا پست، دور یا نزدیک، باید آن را بنابر واقعیت و شناسائی حقیقی فهمید — «این از من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

24. A. III. 134.

۲۵. Sankhata یا Sankhāra یعنی چیزهای ساخته و آمیخته شده، مشروط.م.

۲۶. یا، رنج آورند.م.

۲۷. یا، همه چیز «بی یک خود» است.م.

28. S. XXII, 59.

نظریه an - attā (= نداشتن خود)

وجود فردی، و نیز کل جهان، در واقع چیزی جز یک جریان نموده‌های همیشه درتغییر نیست که همه در «پنج بخش هستی» آورده می‌شوند. این جریان از زمانی که به یاد نمی‌آید، پیش از تولد فرد، آغاز شده، و همچنین پس از مرگ او تا دوران‌های بی پایان زمان، تا آن زمان و تا آن اندازه که شرایط آن وجود دارند، ادامه خواهد یافت. همان‌گونه که در متن‌های بالا گفته شد، «پنج بخش هستی» - خواه تکتک و خواه باهم که در نظر گرفته شوند - به هیچ وجه یک باشندۀ (هن) یا شخصیت پایدار، و به طور یکسان هیچ خود، روان یا جوهری را نمی‌سازند که بتوان آن‌دابیرون از این «بخش‌ها» یافت که «دارند» خود باشند. به زبان دیگر، «پنج بخش هستی» «نه خود» اند (۲۹) و نه به یک خود تعلق (۳۰) دارند. از نظر ناپایداری و مشروط بودن همه هستی، عقیده به هر شکلی از خود را باید پنداری بیهوده شمرد.

همان‌گونه که ما چیزی را که «ارابه» می‌نامیم وجودی جدا از محور، چرخ، مبله، جای‌نشستن، و مانند این‌ها ندارد، یا همان‌گونه که کلمه «خانه» فقط یک نام قراردادی است برای مواد گوناگونی که از روی نمونه خاصی روی هم گذاشته شده است تا یک بخش از مکان را محدود کند، و هیچ باشندۀ چون «خانه» وجود ندارد: - کاملاً همین‌گونه، آن‌چه ما آن را «باشند» یا «فرد» یا «شخص» می‌خوانیم، یا با نام «من»، چیزی به جز ترکیب متغیر نموده‌های جسمی و روانی نیست، و به خودی خود هستی واقعی ندارد.

به اختصار می‌توان گفت که تعلیم بودا دربارهٔ anattā ، یعنی نداشتن خود تعلیمی است که بنابر آن همه هستی از يك خود پاینده یا از يك جوهر تهی (۳۱) است. این تعلیم بنیادی بودائی است که در هیچ تعلیم دینی دیگری یا نظام فلسفی دیگری دیده نشده است. يك شرط کاملاً لازم فهم حقیقی ذمه بودا و واقعیت بخشیدن مقصود آن، فهم کامل این نظریه است، آن‌هم نه فقط به‌طور خلاصه و عقلی، بل که با مراجعه دائم به تجربه واقعی. تعلیم an - attā (نداشتن خود) نتیجهٔ لازم تحلیل جامع واقعیت است، که، مثلاً، در آموزش «پنج بخش» آورده می‌شده است، و مادر اینجا با آوردن چند متن، مختصر اشاره‌هایی به آن می‌کنیم.

(۳۲) فرض کنید مردی که ناپینا نیست سنگریزه‌های بسیاری را که در گنگ می‌رفت دیده باشد و آن را بنگرد و به دقت بررسی کند؛ آن‌گاه، پس از بررسی دقیق، آن‌ها به نظر او تهی، ناواقعی و بی‌جوهر می‌رسند. رهرو کاملاً همهٔ نموده‌های کالبدی، احساس‌ها، ادراک‌ها، حالات جان، و حالات دانستگی را — خواه از گذشته باشند، یا حال، یا آینده، دور یا نزدیک چنین می‌نگرد و او به آن‌ها می‌نگرد، و آن‌ها را به دقت بررسی می‌کند؛ و، پس از بررسی دقیق آن‌ها، به نظرش خالی، تهی، و بدون خود می‌رسند.

(۳۳) هر که در کالبد، احساس، ادراک، حالات جان، یا دانستگی شادی می‌جوید، او در رنج شادی می‌جوید؛ و هر که در رنج شادی می‌جوید، از رنج آزاد نخواهد بود. بدین‌سان من می‌گویم:

31. Suñña 32. S. XXII, 95

33. S. XXII, 29.

(۳۴) «جهان همیشه سوزان است،

پس چه جای خنده است و چه جای شادی؟
تو فرو شده در تاریکی چرا روشنائی نمی‌جوئی؟
این تندیس رنگین، این تن پر زخم، برهم انباشته،
بیمار و پر از اندیشه‌های بسیار را بنگر
که نه پایندگیش هست و نه پایداری.
این تن فرسوده است و لانه بیماری‌ها و بسی شکننده.
این توده تباهی فرو می‌شکند،
فرجام زندگانی، به راستی، مرگ است.»

سه همدار

(۳۵) آیا تو هرگز در جهان مردی یا زنی، هشتاد، نود، یا صد
ساله، شکننده، گوشت‌چون بام‌شیبدار، فروخمیده، تکیه‌داده به چوب‌های
زیر بغل، با گام‌های لرزان، ناستوار، دیری جوانی از او گریخته، با
دندان‌های شکسته، خاکستری‌مو و کم‌مو یا بی‌مو، پرچین، با اندام‌های
پر لك و پیس ندیدی؟ و آیا این اندیشه هرگز در تو پیدا نشد که تو هم
دستخوش پیری هستی، که تو هم نمی‌توانی از آن بگریزی؟

آیا تو هرگز در جهان مردی، یا زنی، بیمار، ناخوش، و به طور
غم‌انگیزی رنجور ندیدی که در کثافت خود بغلتد، یکی او را بلند کند
و دیگری او را در رختخواب بگذارد؟ و آیا این اندیشه هرگز در تو پیدا
نشده که تو هم دستخوش بیماری هستی، که تو هم نمی‌توانی از آن بگریزی؟
آیا تو هرگز در جهان جسد مردی، یا زنی، را يك، یا دو، یا سه سال

۳۴ Dhp. 146-8. برگردان از ترجمه راداکرشنان.م.

35. A. III. 35.

پس از مرگ، آماس کرده، کبود شده، و پر از فساد ندیدی؟ و آیا هرگز این اندیشه در تو پیدا نشده که تو هم دستخوش مرگی، که تو هم نمی‌توانی از آن بگریزی؟

سنساره

(۳۶) آغاز این سنساره (۳۷) به اندیشه در نمی‌آید؛ نخستین آغاز باشندگان، که نادانی راه بر آنان بسته است، و در دام «تشنگی» اند، (۳۸) در این دایره وجودها (۳۹) شتابان و شتابناک‌اند، کشف کردنی نیست.

سنساره، که در لغت به معنای سرگردانی دائم است در اصطلاح یعنی «چرخ وجود» و «دور وجود»، و این نامی است که در کتاب‌های مقدس‌پالی به دریای زندگانی داده‌اند، یعنی دریائی که هیچ‌گاه آرام ندارد و بالا و پائین می‌رود، و این نشانه جریان مستمر همیشه زائیده‌شدن، پیرشدن، رنج‌کشیدن و مردن است. دقیق‌تر بگوئیم: سنساره پشته‌ی یکپارچه ترکیب‌های «بخش»‌های پنجگانه است، که همواره از يك لحظه به لحظه دیگر در تغییرند و از راه دوران‌های به‌تصور نیامدنی زمان يك دیگر را به‌طور مستمر دنبال می‌کنند. يك زندگانی تنها در این سنساره بخش بسیار کوچکی است. پس، برای فهمیدن نخستین حقیقت عالی، انسان باید نگاهش را به سنساره متمرکز کند، یعنی به این پشته‌ی سهمگین دوباره زائیده شدن‌ها و نه فقط به دوره يك زندگانی، که البته شاید گاهی این چندان دردآور نباشد.

36. S. XV. 3.

37. Saṃsāra

۳۸. در جای خود گفته خواهد شد. م.

۳۹. با، دوباره زائیده شدن‌ها، یعنی سنساره. م.

پس، واژه «رنج» در نخستین حقیقت عالی نه فقط اشاره‌ئی است به احساس‌های دردآور تن و جان که از تأثرات خوشایند پدیدآمده، بل که هر چیزی را که سازنده رنج‌اند یا دستخوش آن، نیز در بر می‌گیرد. حقیقت رنج می‌آموزد که از قانون جهانی ناپایداری، حتی حالت‌های بلند و عالی نیکبختی نیز دستخوش تغیر و از میان رفتن‌اند، و از این رو همه حالت‌های هستی به هیچ استثنا ناخشنودکننده‌اند، و تخمه‌های رنج را در خود می‌برند.

می‌اندیشی از این دو کدام يك بیشتر است: سیل اشك‌هائی که تو گریان و مویان در این راه دراز ریخته‌ئی — شتابان و شتابناك از میان این دایره وجودها، همراه با چیزهائی که عزیز نیستند، جدا از چیزهائی که عزیزند — این، یا آب‌های چهار اقیانوس؟

دیری از مرگ پدر و مادر، پسران، دختران، برادران، و خواهران رنج کشیده‌ئی، و تو درحالی که این گونه رنج می‌کشیدی، به راستی در این راه دراز اشك‌ها ریخته‌ئی که از آب چهار اقیانوس بیشتر است.

(۴۰) از این دو می‌اندیشی کدام يك بیشتر است: جریان‌های خونی که از بریده شدن سر تو در این راه دراز جاری شده‌اند، این‌ها، یا آب‌های چهار اقیانوس؟

دیری ترا چون دزدان، یا چون راهزنان، یا زناکاران گرفته‌اند؛ و از بریده شدن سر تو به راستی خونی بیش از آب چهار اقیانوس در این راه دراز جاری شده است.

اما این چه گونه ممکن است؟

آغاز این سنساره به اندیشه در نمی‌آید؛ نخستین آغاز باشندگانی که نادانی راه بر آنان بسته است و در دام «تشنگی» اند، و در این دایره وجودها شتابان و شتابناک‌اند کشف‌کردنی نیست.

(۴۱) و بدین سان شما دیری رنج برده‌اید، آزار دیده‌اید، بدبختی کشیده‌اید، و گورستان‌ها را پر کرده‌اید؛ به راستی، این شما را دیگر بس تا از همه شکل‌های وجود ناخشنود باشید، شما را بس است تا رو بگردانید و خود را از این‌ها برهانید.

دومین حقیقت

حقیقت عالی خاستگاه رنج

(۱) اکنون، حقیقت عالی خاستگاه رنج چیست؟ تشنگی (۲) است، که دوباره زائیده شدن نوی را پدید می‌آورد، و بسته به کامرانی و شهوت است، گاهی اینجا، گاهی آنجا، همیشه شادی نوی می‌جوید.

سه تشنگی

«تشنگی کام» هست، «تشنگی هستی» [جاوید]، و «تشنگی نیستی».

«تشنگی کام» یا «تشنگی حسی» کام طلبیدن از حواس، یعنی میل به لذت بردن از موضوعات پنج حس است. «تشنگی هستی» میل به زندگانی مستمر یا جاوید است، به ویژه اشاره می‌کند به زندگانی در آن جهان‌های بالاتر که «وجود مادی لطیف» و «وجود نامادی» (یا، وجودهای شکل و بی‌شکل) خوانده شده‌اند. این بستگی نزدیکی با نظریه معروف به

1. D. 22.

۲. tanhā ، به سنسکریت trisnā ، یعنی میل و طلب.

«مقیده جاویدی» دارد، یعنی، باورد داشتن به «خود»ی مطلق و جاوید
که جدا از تن پایدار است.

«تشنگی نیستی»، با «تشنگی به نیستی خود» نتیجه «مقیده نیستی»
است، یعنی نظریه فریبنده ماده اندیشه‌اشانه درباره خود با من کم یا بیش
واقعی که به هنگام مرگ نیست و نابود می‌شود، و با زمان پیش از مرگ
و زمان پس از مرگ هیچ گونه بستگی علی ندارد.

خاستگاه تشنگی

ولی این «تشنگی» کجا پیدا می‌شود و ریشه می‌گیرد؟ در جهان هر جا
که چیزهای شادی آور و لذت بخش هست، این تشنگی آنجا پیدا می‌شود
و ریشه می‌گیرد. چشم، گوش، بینی، زبان، تن، و منش، شادی آور و لذت
بخش‌اند: این تشنگی آنجا پیدا می‌شود و ریشه می‌گیرد.

هر گاه که يك چیز دیدنی، يك صدا، يك بو، يك مزه، يك پساویدن
تن، یا يك موضوع منش احساس می‌شود، اگر آن موضوع خوشایند باشد،
انسان به سوی آن کشیده می‌شود؛ و اگر ناخوشایند باشد، از آن رو-
می‌گرداند.

دانستگی، تأثر حسی (پساویدن حسی)، احساس زائیده شده از تأثر
حسی، ادراک، اراده، تشنگی، اندیشه، و تفکر، شادی آور و لذت بخش‌اند:
تشنگی در اینجا پیدا می‌شود و ریشه می‌گیرد.

این را حقیقت عالی خاستگاه رنج خوانند.

زنجیر علی (۳) همه نمونها

(۴) اگر، آن گاه که شکلی، صدائی، بوئی، مزه‌ئی، تأثر تنی، یا
موضوع جانی را احساس می‌کنیم، آن موضوع خوشایند باشد، انسان به-

۳. مراد از «زنجیر علی» در اینجا «تولید به هم بسته یا مشروط» است. م.

سوی آن کشیده می‌شود؛ و اگر ناخوشایند باشد، انسان از آن رو می‌گرداند. بدین‌سان، انسان هرگونه «احساسی» که داشته باشد، خواه خوشایند، و خواه ناخوشایند، و یا نه این و نه آن (۵)، اگر آن احساس را بیسندد و آن را بخواهد، و به آن دل ببندد، از این کارش شهوت نمایان می‌شود؛ ولی شهوت به «احساس‌ها» یعنی «دل‌بستگی»؛ و به «دل‌بستگی»، «جریان شدن» (۶) [کنونی] بسته است؛ و به «جریان شدن»، «زائیده شدن» [آینده] بسته است، و به زائیده شدن بسته‌اند «پیری و مرگ»، رنج، زاری، درد، اندوه و نومیدی. تمام این توده رنج بدین‌گونه نمایان می‌شود.

این را حقیقت عالی خاستگاه رنج می‌خوانند.

بیان «زنجر علی» یا «تولید به هم بسته و مشروط» را، که چند حلقه از دروازه حلقه آن درسرخ بالا آورده شد، می‌توان توضیح مفصل حقیقت دوم، یعنی «خاستگاه رنج»، دانست.

نتایج کنونی گرمه

(۷) به راستی، از «تشنگی کام»، مشروط به تشنگی کام، رانده شده به سوی تشنگی کام، کاملاً به حرکت آمده از تشنگی کام، شاهان با شاهان، شاهزادگان با شاهزادگان، مردان دین با مردان دین، ساکنان شهر با ساکنان شهر می‌جنگند؛ مادر با پسر، پسر با مادر، پدر با پسر، پسر با پدر ستیزه می‌کند؛ برادر با برادر، برادر با خواهر، خواهر با برادر، دوست با دوست ستیزه می‌کند. بدین‌سان، آنان خود را به اختلاف، به ستیزه‌جویی و

۵. به اصطلاح، یکسان و خنثی.

۶. bhava یا «وجود»، در اینجا مراد Kamma-bhava است که «وجود»

یا «جریان‌کردار» است.

جنگ سپرده، با مشت، با چوب و با سلاح به جان هم می‌افتند. و با این کار دستخوش مرگ یا درد مرگ‌آور می‌شوند.

و باز، از تشنگی کام، مشروط به تشنگی کام، رانده شده به سوی تشنگی کام، کاملاً به حرکت آمده از تشنگی کام، مردم به خانه‌ها دستبرد می‌زنند، دزدی می‌کنند، غارت می‌کنند، خانه‌ها را چپاول می‌کنند، راهزنی می‌کنند، همسر دیگران را از راه به در می‌کنند. سپس فرمانروایان چنین کسان را می‌گیرند، و به همه‌گونه کیفر می‌رسانند. و با این کار آنان دچار مرگ یا درد مرگ‌آور می‌شوند. اکنون، این است رنج تشنگی کام، انباشته شدن رنج در این زندگانی، از تشنگی کام، پیدا شده از تشنگی کام، یکسره بسته به تشنگی کام.

نتایج کردار آینده

و باز، مردم در کردارهای خود راه بد را، در گفتارها راه بد را، و در اندیشه‌ها راه بد را دنبال می‌کنند؛ و با دنبال کردن راه بد کردارها، و گفتارها و اندیشه‌ها، به گاه زوال تن، پس از مرگ، به حالت سرازیر وجود، يك حالت رنج، به نابودی (۸)، و به اعماق دوزخ (۹) می‌افتند. اما این رنج تشنگی کام است، انباشته شدن رنج در زندگانی آینده، از تشنگی کام، مشروط به تشنگی کام، پدید آمده از تشنگی کام، یکسره بسته به تشنگی کام.

(۱۰) «نه در هوا، نه در میان دریا،

و نه پنهان در شکاف کوه‌ها،

هیچ‌جا روی زمین جایی نیست

که انسان بتواند آنجا از کردارهای بد آزاد باشد.»

۸. شاید به «نابودی نیکی‌بختی» م.

۹. «دوزخ» در فرهنگ بودائی همان معنا را ندارد که این واژه در نزد ما دارد.

گره چون اراده

(۱۱) اراده است که من آن را «گره» (۱۲) می‌نامم. انسان چون [چیزی را] بخواهد با تن، با گفتار، و با جان دست به کردار می‌زند (۱۳).
کردارهایی هستند که در دوزخ می‌رسند (۱۴).... در سپهر حیوانی می‌رسند... در قلمرو ارواح می‌رسند... در میان انسان‌ها می‌رسند... در جهان‌های آسمانی می‌رسند.

نتیجه کردارها سه‌گونه است: رسیدن درزندگانی کنونی، درزندگانی بعدی، یا در زندگانی‌های آینده.

ارث‌بردن گره

(۱۵) همه موجودات صاحبان کردارند، وارثان کردارشان؛ کردار - های‌شان رحمی هستند که آن‌ها از آن پیدا شده‌اند، آن‌ها به کردارهای‌شان بسته‌اند، کردارهای‌شان پناه آن‌هاست. هر کرداری که بکنند خوب یا بد وارث آن خواهند بود.

(۱۶) و هر جا که باشندگان به هستی آیند، کردارهای‌شان در آنجا خواهد رسید، و هر جا که کردارهای‌شان برسد، آنان در آنجا ثمرات

11. A. VI 63.

۱۲. Karma ، به پالی Kamma ، یعنی «کردار»-م.

۱۳. یا، کردار می‌کند-م.

۱۴. چون میوه -م.

15. A.X. 206.

16. A. III. 33.

کردارشان را خواهند آموخت، خواه در این زندگانی باشد، خواه در زندگانی بعدی، خواه در هریک از زندگانی‌های آینده.

(۱۷) زمانی خواهد آمد که اقیانوس نیرومند می‌خشکد، ناپدید می‌شود و دیگر نخواهد بود. زمانی خواهد آمد که زمین نیرومند را آتش فرو بخورد، ازمیان برود و دیگر نباشد. اما، با این همه، رنج موجودات را پایانی نخواهد بود، آنان که نادانی راه بر آنان بسته است، و در دام تشنگی‌اند، در دایره وجود شتابان و شتابناک‌اند.

ولی «تشنگی» تنها علت‌کردار بد نیست، که علت هر رنج و بدبختی است که از این راه در این زندگانی یا در زندگانی بعدی پیدای شود؛ ولی هر جاکه تشنگی هست، بسته به تشنگی، شاید در آنجا رشک، خشم، نفرت، و بسیاری از چیزهای بد دیگر نیز پیداشوند که رنج و بدبختی به وجود می‌آورند. و همه این انگیزه‌ها و کردارهای خودخواهانه و تأیید کننده زندگانی (۱۸) باهمه‌گونه بدبختی که بدین‌گونه اینجا، یا پس از این، به وجود آمده، و حتی همه «پنج بخش» نمودهای سازنده زندگانی : — این‌ها و همه چیز در فرجام کار ریشه در کوری و نادانی دارند.

کرمه

دومین حقیقت عالی، علت‌های ستم‌های نمایان طبیعت را نیز توضیح می‌دهد، با تعلیم این نکته که در جهان هیچ چیز نمی‌تواند بی‌دلیل یا بی‌علت به هستی آید، و نیز روشن‌گر این نکته است که نه فقط تمایلات پنهان ما، که تمام سرنوشت سراسر زاری و رنج ما از علت‌هایی (یعنی،

17. S. XXII. 99.

۱۸. یعنی کرمه، یعنی فعالیت‌ها و کردارهایی که به دوباره زائیده شدن می‌برند.

از کرمه) نتیجه می‌شوند که ما باید نیمی از آن را در این زندگانی، و نیم دیگر را در حالت‌های پیشین وجود بیابیم. این علت‌ها کرمه‌اند، یعنی فعالیت‌های تأییدکننده زندگانی‌اند که از راه تن، گفتار، و جان، یا اندیشه، ساخته شده‌اند. پس این کرمه سه‌گانه است که چه‌گونگی و سرنوشت همه موجودات انسانی را تعیین می‌کند. تعریف دقیق کرمه چنین است: اراده‌های نیک و بد، و عوامل روانی همراه با آن‌ها، که سازنده دوباره زائیدن شدن‌اند، یا در آن مؤثرند، پس، «وجود»، یا بهتر بگوئیم، «جریان شدن» همانا يك «جریان کرمه» فعال و مشروط‌کننده، و نتیجه آن است، یعنی «جریان دوباره زائیده شدن».

اینجا، نیز، آن‌گاه که به کرمه نگاه کنیم، نباید سرشت «بی‌خود» یا «طبیعت خود نداشتن» وجود را از نظر دور داشت. همان‌گونه که دریای توفانی يك و همان موج نیست که در پهنه دریای شتابد، بل که برخاستن و فرو افتادن حجم‌های کاملاً دیگر گونه آب است. همین‌گونه باید دانست که هیچ باشنده واقعی، که «خود» باشد، نمی‌توان یافت که در پهنه دریای بزرگ دوباره زائیده شدن بشتابد، بل که تنها امواج زندگانی است که، بنابر سرشت و فعالیت‌های (خوب یا بد) شان، خود را اینجا چون انسان‌ها، آنجا چون حیوانات، و جای دیگر چون موجودات نادیدنی نمایان می‌سازند.

اگر بخواهیم درست‌تر بگوئیم، اینجا باید يك بار دیگر این حقیقت را تأکید کنیم که واژه «کرمه» تنها اشاره است به خود آن کردارهایی که پیش از این درباره آن‌ها سخن گفتیم، و به معنای نتایج کردار نیست و با شامل آن‌ها نمی‌شود.

سومین حقیقت

حقیقت عالی رهائی از رنج

(۱) اکنون، حقیقت عالی رهائی (۲) از رنج چیست؟ از میان رفتن و فرونشاندن کامل این «تشنگی» است، رهاکردن و روگرداندن از آن، آزادی و وارستن از آن.

ولی این «تشنگی» در کجا شاید از میان برود، در کجا شاید فرونشاند. شود؟ هر جا در جهان که چیزهای شادی آور و لذت بخش هست، این تشنگی شاید در آنجا پیدا شود، شاید آنجا فرو نشاند. شود.

(۳) هر کس از رهروان یا پیشوایان، خواه در گذشته، خواه در حال و خواه در آینده که باشد، که چیزهای شادی آور و لذت بخش را در جهان «ناپاینده»، «رنج آور» و «بدون خود»، چون بیماری و سرطان بداند، او آن کسی است که به تشنگی چیرگی می یابد.

1. D. 22.

2. Nirodha

3. S. XII. 66.

زنجیر علی فرونشاندن همه نمودها

(۴) وازبیرنگی (۵) و فرونشاندن (۶) کامل «تشنگی»، «دلبستگی» فرو نشانده می‌شود؛ از فرونشاندن دلبستگی، «جریان شدن» فرو نشانده می‌شود؛ از جریان [کرمه‌ئی] شدن، «دوباره زائیده شدن»؛ و از دوباره زائیده شدن، «پیری و مرگ»، رنج، زاری، درد، اندوه، و نومیدی فرو نشانده می‌شود.

بدین سان، فرونشاندن تمام این توده رنج بدین گونه پدید می‌آید.

(۷) پس، نیستی، از میان بردن، وچیرگی به کالبد، احساس، ادراک،

4. S. XII. 43.

virāga، بیرنگی یا ناتوانی. بنا بر تفسیر virāga، در اینجا، نابودی

لحظه‌ئی نمود است. م.

6. nirodha، در سنسکریت به معنای در بند کردن، محدود ساختن، ممانعت،

نابودی، و مانند این‌ها است، و هم چنین rodha یعنی بازداشتن، سد راه چیزی

شدن: معمولا nirodha را به انگلیسی Cessation (=توقف، ایست) ترجمه می‌-

کنند، و در این ترجمه extinction (=خاموشی، فرونشاندن) گفته شده است.

مراد ما از «فرونشاندن»، نشاندن و نهادن است، یعنی خاموش کردن، دفع کردن،

آرام کردن، از میان بردن و مانند این‌ها، در نمونه‌ئی چون: «دردهای چشم و گوش بنشانند»

و در ترکیباتی چون «صفرانشان»، «حرارت نشان» و مانند این‌ها. nirodha در اصطلاح

بودائی، همانا فرونشاندن رنج، یعنی رهائی از آن، فرونشاندن هر یک از دوازده

حلقه «زنجیر علی»، یعنی بازداشتن و از میان برداشتن آن، خاموشی و فرونشاندن

هر گونه خشم، فریب، نادانی، آلودگی، هوی و هوس، و ناپاکی است. پس، خواننده

باید «فرونشاندن» را در این معنای گسترده بفهمد. نگاه کنید به برهان قاطع چاپ

دکتر معین، زیر واژه نشان، و نشاندن. م.

7. S., XXII. 30.

حالات جان، و دانستگی - این است فرونشاندن رنج، پایان بیماری، چیرگی به پیری و مرگ.

حرکتی موجی که ما آنرا «موج» می‌نامیم - که در بیننده ناآگاه این پندار به وجود می‌آورد که يك و همان حجم آب است که بر سطح دریاچه می‌گذرد - ساخته باد است، و نیروی آن باد است، و نیروهای ذخیره شده آنرا نگاه می‌دارند. بعد، پس از آن که بادی فرو ایستاد، و اگر باد نوی بر آب دریاچه تازیه نگوید، نیروهای اندوخته شده بتدریج مصرف خواهند شد، و به این ترتیب کل حرکت موجی به پایان خواهد رسید. همین‌گونه، آتش سوختی نداشته باشد، پس از مصرف همه سوخت قبلی، خاموش خواهد شد.

همین‌گونه، این جریان «پنج بخش هستی» - که در مرد معمولی نیاموخته، یعنی مرد دنیا، پندار باشنده‌ئی چون «من» را می‌سازد - ساخته «تشنگی» تأییدکننده زندگانی است و از آن نیرو می‌گیرد، و مدتی از نیروهای اندوخته شده حیاتی به زیست خود ادامه می‌دهد و حالا، پس از آن که سوخت، یعنی تشنگی و دلبستگی به زندگانی، تمام شد و اگر هیچ تشنگی نوی دوباره این جریان «پنج بخش هستی» را به پیش نبرد، زندگانی تازمانی که آن نیروهای اندوخته شده حیاتی در کارند ادامه خواهد یافت، ولی چون آن‌ها در مرگ از میان بروند، جریان «پنج بخش» به خاموشی غائی خود خواهد رسید.

بدین‌سان، به نیروانه (۸)، یعنی خاموشی و فرونشاندن از دو نظر می‌توان نگاه کرد :

۸ Nibbāna به سنسکرت nirvāna (از nir+vā ، نوزیدن، خاموش

شدن.)

۱. فرونشاندن ناپاکی‌ها، که با رسیدن به مقام «ارهتی» (۹)،
 یاقدسیّت، و عموماً درهمین زندگانی، دست می‌دهد، و درگفتارهای بودا
 «نیروانه بادرگار بودن بنیاد» خوانده شده است، و مراد از «بنیاد»،
 در اینجا، همان «پنج‌بخش هستی» است.
۲. فرونشاندن جریان پنج‌بخش که پس از مرگ «ارهت» صورت
 می‌گیرد، و درگفتارهای بودا «نیروانه بی‌درگار بودن بنیاد» خوانده شده
 است.

نیروانه

(۱۰) این به راستی آرامش است، برترین است. یعنی پایان دادن
 به همه کرمه‌سازها (۱۱)، رها کردن هر بنیاد وجود، بیرنگی‌تشنگی، وارستن،
 رهائی، نیروانه.

(۱۲) مجذوب شهوت، خشنناک از خشم، ناپینای فریب، شکست —
 خورده، با دلی دربند، مرد به ویرانی خود می‌رود، به ویرانی دیگران،
 به ویرانی هر دو، و درد و اندوه در جان احساس می‌کند. ولی مرد اگر
 از شهوت، خشم، و فریب آزاد شده باشد، هدفش نه ویرانی خود است،
 نه ویرانی دیگران، و نه ویرانی هر دو، و درد و اندوه در جان احساس
 نمی‌کند. بدین‌سان، نیروانه بیدرنگ، در این زندگانی، دیدنی، فراخواننده،
 به خود کشنده، و برای فرزنانگان دریافتنی است.

۹. arahatta در جای خود گفته خواهد شد.

10. A. III. 32.

۱۱. Sankhāra دومین حلقه از دوازده حلقه «زنجیر علی» . م.

12. A. III. 55.

(۱۳) فرو نشاندن آژ، فرو نشاندن خشم، فرو نشاندن فسرپ (۱۴):
این را، به راستی، نیروانه خوانند.

ارهت (۱۵) یا مرد تمام

(۱۶) و برای رهروی که بدین گونه آزاد شده، و آرامش در دلش جای دارد، چیزی نیست که به آن چه کرده بيفزاید، و دیگر کاری ندارد که بکند. هم چون سنگی از يك توده سخت که باد نمی تواند آن را از جا بجنباند، همین گونه نه شکل ها، نه صداها، نه بوها، نه مزه ها، نه هیچ گونه پساویدن، نه چیزی که آرزو شده و نه چیزی که آرزو نشده، نمی توانند چنین کسی را از جا بجنبانند. او با دلی استوار به رهائی رسیده است.

(۱۷) و آن که او همه تضادها را روی این زمین نگریسته است، و دیگر از چیزی در این جهان، آشفته نیست، آرامش یافته، از خشم و اندوه و از خواهندگی آزاد است. به آن سوی تولد و پیری رسیده است.

تغییر ناپذیر

(۱۸) به راستی، سپهری هست که آنجا نه زمینی، نه آبی (۱۹)، نه

13. S. XXXVIII. 1.

۱۴. این سَمرا «سه آتش» یا «سه ریشه» نیز می خوانند. م.

۱۵. arahat : مرد ارزنده، مرد تمام، انسان کامل. «ارهتی» بالاترین درجه درکمال معنوی است. م.

16. A. VI. 55.

17. A. III. 32.

18. Ud. VIII. 1.

۱۹. یا، «نه سفتی»، نه روانی و جاری بودن. م.

گرما، نه حرکت، نه این جهان، نه هیچ جهان دیگر، نه خورشید، و نه ماهی هست.

این را من نه نمایان شدن، نه از میان رفتن، نه آرام ایستادن، نه زائیده شدن، و نه مردن می خوانم. نه پایگاهی هست، نه تکاملی، و نه بنیادی. این پایان رنج است.

(۲۰) زائیده نشده، ساخته نشده (۲۱)، نیافریده، و نیامیخته‌ئی (۲۲) هست. اگر این زائیده نشده، این ساخته نشده، این نیافریده، و این نیامیخته نبود، رهائی از این جهان زائیده شده، ساخته شده، آفریده شده، و آمیخته، ممکن نمی بود.

ولی چون زائیده نشده، ساخته نشده، نیافریده، و نیامیخته‌ئی هست، پس رهائی از این جهان زائیده شده، ساخته شده، آفریده شده، و آمیخته ممکن است

20. Ud. VIII. 3.

۲۱. یعنی، تولید نشده.م.

۲۲. یعنی، آمیخته نشده، ساخته نشده از شرطها و علتها.م.

چهارمین حقیقت

حقیقت عالی راهی که به رهائی از رنج می‌انجامد
دو کرانه و راه میانه

(۱) خود را به کامرانی (۲)، [که] پست، پیش‌پا افتاده، بی‌ارزش،
ناقدسی، [و] بی‌بهره [است] سپردن؛ یا خود را به خودآزاری سپردن،
[که] دردآور، ناقدسی، بی‌بهره [است]: چنین رفته (۳) از هر دو کرانه
کناره گرفته است، و راه میانه را یافته است، که به دیدن و شناختن می‌برد،
که به آرامش، به شناسائی، به روشن‌شدگی، و به نیروانده هدایت می‌کند.

راه هشتگانه

این راه هشتگانه عالی است، راهی که به رهائی از رنج می‌انجامد،
یعنی:

1. S.LVI. 11.

۲. «کامرانی» به‌معنای شهوترانی و خوشگذرانی.م.

۳. tathāgata. مراد بوداست.م.

(۳) شناسائی	[۱. شناخت درست (۴)
		۲. اندیشه درست
(۱) رفتار	[۳. گفتار درست
		۴. کردار درست
		۵. زیست درست
(۲) یکدلی	[۶. کوشش درست
		۷. آگاهی درست
		۸. یکدلی درست

این است راه میانه‌ئی که چنین رفته یافته است، که به دیدن و شناختن می‌انجامد، که به آرامش، به شناسائی، به روشن‌شدگی، و به نیروانه هدایت می‌کند.

راه هشتگانه عالی

بیان استعاری «راه» یا «طریقت» راهی درست درنیافته و چنین بنداشته‌اند که باید تکتک گام‌های این راه را یکی پس از دیگری، به همین نظم که اینجا می‌بینیم پیمود. در آن صورت، شناخت درست، یعنی فهم کامل حقیقت را می‌بایست در آغاز راه واقعیت بخشید، یعنی پیش از آن که شخص بتواند به شکوفاندن اندیشه درست در خود بیندیشد یا به پرداختن (۵) به گفتار درست، و مانند این‌ها. ولی در واقع نخست باید

۴. یا «فهم و نظر درست».

۵. پرداختن، در این کتاب، همه‌جا به معنای توجه نمودن، و مشغول بودن و رو

آوردن به چیزی یا کاری است. م.

سه‌گام سازنده [برترین] «رفتار» یا سیله (۶) یعنی گام‌های سوم، چهارم و پنجم را تمرین کرد؛ سپس به تربیت منظم جان توجه داشت که این در پیمودن سه‌گام ششم تا هشتم صورت می‌گیرد که بخش [برترین] یگدلی یا سمادی (۷) رامی‌سازند؛ فقط پس از این شناخت است که خوی و جان انسان لایق رسیدن به کمال دوگام اول می‌شود که بخش [برترین] شناسانی (۸) رامی‌سازند.

اما، در آغاز کار، رهرو باید اندک آگاهی به «شناخت درست» داشته باشد، چون مختصر دریافتی از حقایق درباره رنج، و مانند این، لازم است تا دلیل‌هائی قانع‌کننده فراهم آورد، و نیز انگیزه‌ئی به دست دهد که رهرو با آگاهی و هشیاری راه را پییماید. به میزان معینی از «شناخت درست» نیز نیاز است که به یاری آن در هر گام از این راه کارهای جداگانه خود را در وظیفه مشترک رهائی، با آگاهی و به‌طور مؤثر، به کمال برسانند. به این دلیل، و برای تأکید ارزشمندی آن گام است که شناخت درست را در راه هشتگانه‌عالی در گام اول آورده‌اند.

ولی فهم این ذمه (= آئین) در آغاز کار، باید بتدریج به کمال برسد، با یاری گام‌های دیگر این راه، تا سرانجام به آن برترین پاکی بینش برسد که شرط بیدرتک و بیواسطه رسیدن به «چهار مقام ارهتی» (۹) و رسیدن به نیروانه است.

پس، شناخت درست هم آغاز و هم اوج راه هشتگانه‌عالی است.

(۱۰) آزاد از درد و شکنجه است این راه، آزاد از زاری و رنج

6. Sīla

7. Samādhi

8. Pañña

9. M. 139

۱۰. در جای خود گفته خواهد شد.م.

است: راه کامل است این.

(۱۱) به راستی، چون این راه، راه دیگری نیست که به پاکی بینش^{۱۱} ببرد. اگر این راه را دنبال کنی، به رنج پایان خواهی داد.

(۱۲) ولی هرکس خود باید در این راه بکوشد، چنین رفتگان تنها راه را نشان داده‌اند.

(۱۳) پس گوش فرا دهید، زیرا که بیمرگی یافته شد. من حقیقت را آشکار می‌کنم، نشان می‌دهم. چون من آن را به شما آشکار کنم، همان گونه رفتار کنید! و آن مقصد عالی زندگانی قدسی [است]، که برای آن پسران خانواده‌های خوب به راستی از خانه به بیخانگی می‌روند: این را شما، در زمانی نه چندان دراز، در همین زندگانی، برای خود خواهید شناخت، خواهید فهمید، و از آن خود خواهید کرد.

11. Dhp. 274-5.

12. Dhp. 276.

13. M. 26.

برترین شناسائی

گام اول: شناختِ درست

(۱) اکنون، شناخت درست چیست؟

شناختن چهار حقیقت

۱. شناختن رنج؛ ۲. شناختن خاستگاه رنج؛ ۳. شناختن رهائی از رنج؛ ۴. شناختن راهی که به رهائی از رنج می‌انجامد: این را شناخت درست می‌خوانند.

شناختن شایستگی و نه — شایستگی

(۲) باردیگر، آن‌گاه که رهرو شریف آن چه را که [از-نظر کرمه‌ئی] (۳) شایسته است، و ریشه کرمه شایسته را، آن چه را که از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است؛ و ریشه کرمه ناشایسته را بفهمد، آن‌گاه شناخت درست دارد.

1. D. 24.

2. M. 9.

۳. یعنی، از دیدگاه کرمه‌ساز بودن م.

- اکنون، از نظر کرمه‌ئی ناشایسته چیست؟
۱. نابود کردن زندگان، از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۲. دزدی از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۳. زناکاری از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.

۴. دروغگوئی از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۵. بدگوئی از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۶. درشتگوئی از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۷. یاوه‌گوئی از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.

۸. آزار از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۹. بدخواهی از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.
۱۰. نظرهای نادرست از نظر کرمه‌ئی ناشایسته است.

این ده چیز را ده «راه بدکردار» می‌خوانند.

و ریشه‌های کرمه ناشایسته چیستند؟ آری، يك ریشه کرمه ناشایسته است؛
کینه، يك ریشه کرمه ناشایسته است؛ فريب يك ریشه کرمه ناشایسته است.

هرکردار ارادی‌تن، گفتار، جان یا اندیشه‌را، که ریشه درآز و کینه و فريب دارد، «از نظر کرمه‌ئی ناشایسته» دانسته‌اند. آن را از آن‌رو **akusala** ، یعنی ناشایسته، یا ناسالم و ناماهرانه دانسته‌اند که در این وجود یا در وجودی دیگر نتایج بد و دردآور دارد. حالت اراده یا خواهندگی است که به راستی کردار شمرده می‌شود. کردار ممکن است چون کردار تن، یا گفتار آشکار شود؛ کردار اگر خود را در بیرون آشکار نکند، کردار روانی، یعنی کردار جان، شمرده می‌شود.

حالت آرزو، و نیز حالت کینه، همیشه با نادانی، یا فریب، همراه است، و این نادانی، یا فریب، نخستین ریشه هرگونه بدی است. ولی آزرکینه نمی‌توانند با هم در یک و همان لحظه دانستگی باشند.

اکنون، از نظر کرمه‌ئی شایسته چیست؟

- | | | |
|-------------|---|--|
| کردار تن | [| ۱. خودداری از کشتن، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۲. خودداری از دزدی، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۳. خودداری از زناکاری، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۴. خودداری از دروغگوئی، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| کردار گفتار | [| ۵. خودداری از بدگوئی، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۶. خودداری از درشتگوئی، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۷. خودداری از یاوه‌گوئی از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۸. بی‌آزی، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| کردار جان | [| ۹. نابدخواهی، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |
| | | ۱۰. شناخت درست، از نظر کرمه‌ئی شایسته است. |

این ده چیز را ده «راه‌نیک کردار» می‌خوانند.

و ریشه‌های کرمه شایسته چیستند؟ بی‌آزی، یک ریشه کرمه شایسته است؛ بی‌کینگی، یک ریشه کرمه شایسته است؛ بی‌فریبی (۴) یک ریشه کرمه شایسته است.

۴. بی‌آزی، یعنی دهش و بخشندگی، بی‌کینگی، یعنی «مهر»، بی‌فریبی، یعنی

فهمیدن سه نشانه

(۵) دیگر بار، آن گاه که کسی می‌فهمد که کالبد، احساس، ادراک، حالات جان و دانستگی ناپاینده‌اند [ودستخوش رنج، و بدون خود]، در آن حال نیز شناخت درست دارد.

پرش‌های بی‌بهره

(۶) اگر کسی بگوید که او با آن سرور [=بودا] رهروی راه‌قدسی نمی‌کند، مگر آن که آن سرور نخست به او بگوید که آیا جهان جاوید است یا نه، بی‌اتنهاست یانه؛ آیا زندگانی (۷) همان تن است یا جز آن است؛ آیا [زندگانی] «چنین رفته» پس از مرگ ادامه خواهد یافت، و مانند این‌ها — چنین کسی پیش از آن که «چنین رفته» این را به او بگوید خواهد مرد.

این بدان ماند که مردی تیری زهرآلوده در تن داشته باشد، و دوستان، همراهان یا خویشان نزدیکش به دنبال جراح فرستاده باشند؛ ولی آن مرد بگوید: «نمی‌خواهم این تیر را درآورید، مگر بدانم مردی که مرا زخمی کرد آیا بزرگزاده است، یا مرد دین است، پیشه‌ور است، یا خدمتکار؛ یا: «نامش چیست، و از کدام خانواده است»؛ یا: «بلند است یا کوتاه، یا میانه بالا». به راستی، چنین مردی پیش از آن که او به درستی بتواند این را بداند خواهد مرد.

5. XXII. 51.

۷. یا، اصل زندگانی، جان، روان.

6. M. 63.

(۸) پس، مردی که جویای تندرستی خویش است، باید این تیرزاری و درد و رنج را درآورد.

(۹) زیرا، خواه این نظر در کار باشد و خواه نه، که جهان جاوید است یا نه، بی‌اتنهاست یانه، با اینهمه بی‌شک، زائیده شدن هست، پیری هست، مرگ، رنج، زاری، درد، اندوه و نومیدی هست، من رهائی از آن را، که حتی در این زندگانی کنونی نیز دست‌دانی است، به شما خواهم شناساند.

پنج‌بند

(۱۰) برای نمونه، فرض کنید که مرد معمولی نیاموخته‌ئی (۱۱) باشد، بی‌توجه به مردان قدسی، بیگانه به تعلیم مردان قدیمی، ناپروورده به تعلیم شریف. و دلش دارا و در بند پندار خود، شک، دلبستگی به آداب و رسوم، شهوترانی، و بدخواهی است، او به راستی نمی‌داند که خود را چه‌گونه از این چیزها آزاد کند.

پندار خود شاید خود را چنین آشکار کند، یعنی چون :

۱. نظریه جاویدی، یعنی این عقیده که من، خود یا روان، جدا

از تن مادی هستی دارد، و حتی پس از زوال تن به زندگانی ادامه می‌دهد.

۲. نظریه نیستی، یعنی این عقیده مادی که زندگانی کنونی من

دامی‌سازد، و پس از مرگ تن مادی آن‌هم نیست می‌شود.

8. Snp. 592.

9. M. 63.

10. M. 64.

۱۱. Puthujjana یا مرد دنیا، «یکی از عام مردم» یا کسی که خواه ره‌رو باشد

و خواه نباشد، هنوز گرفتار یکی از «ده‌بند» است، و به هیچ‌یک از «چهار مقام معنوی»

نرسیده است. م.

(۱۱) چون نداند که کدام شایسته توجه است، و کدام درخور توجه نیست او به ناشایسته رو می‌کند، نه به شایسته.

و نابگردانه چنین می‌اندیشد: «آیا من در گذشته بوده‌ام؟ یا، در گذشته نبوده‌ام؟ در گذشته چه بوده‌ام؟ در گذشته چه گونه بوده‌ام؟ من در گذشته از کدام حالت به کدام حالت درآمدم؟ آیا در آینده خواهم بود؟ یا، آیا من در آینده نخواهم بود؟ در آینده چه خواهم بود؟ در آینده چه گونه خواهم بود؟ — و حال نیز او را با شك پر می‌کند: «هستم؟ یا نیستم چیستم؟ چه گونه هستم؟ آیا این بودن، از جایی آمده است؟ به کجا خواهد رفت؟»

شش نظر درباره خود

و با چنین اندیشه‌های نابگردانه، این یا آن يك از این شش نظر را می‌پذیرد، و اعتقاد و باور استوارش این می‌شود که: «من خود دارم»، یا: «من خود ندارم»، یا: «من با خود، خود را احساس می‌کنم»، یا: «با آن چه خود نیست، من خود را احساس می‌کنم». یا، در این نظر می‌افتد که این خود من است، که می‌تواند بیندیشد و حس کند، و آن، گاهی اینجا و گاهی آنجا، ثمره کردارهای نيك و بد را احساس می‌کند: — این خود من پاینده، استوار، و جاوید است، و دستخوش تغییر نیست، و بدین‌سان همیشه همان است.»

(۱۲) به راستی اگر آنجا خود هست، چیزی که از خود باشد (۱۳)

11. M. 2.

12. M. 22.

۱۲. یعنی، به خود تعلق داشته باشد، «خودی و ازخود» شمرده شود. م.

نیز آنجا هست. ولی، چون در حقیقت و در واقعیت نه خود هست، و نه چیزی از خود می‌تواند یافت شود، پس آیا، به راستی، این نظر نادانان نیست که می‌گویند: این جهان است، این منم؛ من پس از مرگ پاینده، پایدار، و جاوید خواهم بود؟

(۱۴) این‌ها را نظرهای محض می‌خوانند، يك بیشه نظرها، يك خیمه شب بازی نظرها، يك بند نظرها، يك دام نظرها؛ و مرد معمولی نادان افتاده به بند این نظرها از دوباره زائیده شدن، از پیری و مرگ، از رنج، درد، اندوه و نومیدی آزاد نخواهد بود؛ من می‌گویم او از رنج آزاد نخواهد شد.

اندیشه‌های بخردانه

ولی، رهرو آموخته و شریف به مردان قدسی ارج می‌نهد، تعلیم مردان قدسی را می‌شناسد، در تعلیم شریف خوب پرورده شده است؛ او آن‌چه را که شایسته توجه است و آن‌چه را که ناشایسته [توجه] است می‌شناسد. و چون این امر را می‌داند، به شایسته توجه می‌کند، نه به ناشایسته. او بخردانه می‌داند که رنج چیست؛ او بخردانه می‌داند که خاستگاه رنج چیست؛ او بخردانه می‌داند که رهائی از رنج چیست؛ او بخردانه می‌داند که راهی که به رهائی از رنج می‌انجامد چیست.

سوته‌پن (۱۵) یا رهرو به رود رسیده

و با این توجه سه بند از میان می‌روند، یعنی، پندار خود، شك، و دلبستگی به آداب و رسوم محض.

14. M. 2.

۱۵. Sotapan.، به‌پالی Sotā=panna: پایه رود نهاده، رود رایافته، به رود

رسیده. م.

(۱۶) ولی آن رهروانی که این سه‌بند در آن‌ها از میان رفته‌است، همه به رود رسیده‌اند، دیگر همیشه از حالت‌های اندوه رهایی یافته‌اند، و به روشن‌شدگی غایی یقین دارند.

(۱۷) «بیشاز نیروی خاکی

بیشاز همه شادی‌های آسمان،

بیشاز فرمانروایی بر تمامی جهان است

رسیدن به‌رود.»

ده‌بند

۱. این ده‌بند موجودات را به چرخ وجود می‌بندد:

۱. پندار خود

۲. شك و دودلی

۳. دل‌بستگی به آداب و رسوم محلی

۴. کامجویی

۵. بدخواهی

۶. تشنگی به وجود مادی لطیف

۷. تشنگی به وجود نامادی

۸. منی

۹. بی‌آرامی

۱۰. نادانی

رهروی که از سه بند اول آزاد شده سوته پن خوانده می شود که در لغت به معنای «به رود رسیده» است، یعنی او پایه رودی نهاده است که به نیروانه می برد. او به بودا، به آئین، و به انجمن ایمان استوار دارد، و دیگر نمی تواند «پنج دستور اخلاقی» را بشکند. او حداکثر هفت بار دیگر زائیده خواهد شد، که هیچ يك درحالتی پائین تر از جهان انسانی نیست.

رهروی راکه به چهارمین و پنجمین بند، در شکل بزرگ تر آن ها، چیرگی یافته سگداگامی (۱۹) یعنی يك بار بازآینده می خوانند، یعنی او فقط يك بار دیگر در «سپهرکام» (لدت حسی) زائیده خواهد شد و پس از آن به مقام ارهتی می رسد.

آناگامی (۲۰) یعنی بی بازگشت، یعنی رهروی که هرگز باز نمی گردد، او به طور کلی از پنج بند اول که انسان را در «سپهرکام» به دوباره زائیده شدن می بندد آزاد است؛ او پس از مرگ، درحالی که در «سپهرمادی لطیف» زندگانی می کند، به مقصود خواهد رسید.

ارهت (۲۱)، یعنی مرد اوژنده، مرد تمام، او از هر ده بند آزاد است.

هر يك از این چهار مقام ارهتی از راه و ثمره ساخته شده اند؛ یعنی، «راه رسیدن به روتا» و «ثمره رسیدن به روتا». بدین سان راه و ثمره شریفان هشت گونه است.

«راه» ساخته فقط يك لحظه ورود به «مقام» «رسیدن» وابسته به آن

18 ariya-puggala : در لغت یعنی «اشخاص شریف و نجیب». م.

19. Sakadagami

20. Anāgāmi

21. Arahat

است. مراد از «ثمره» آن لحظات دانستگی است که بیدرنک پس از آن می آیند و نتیجه «راه» شمرده می شوند، و آن، در شرایط خاصی، شاید بیشمار بار در طول زندگانی تکرار شود.

(۲۲) پس، من می گویم شناخت درست دو گونه است:

شناخت این جهانی و برتر از این جهانی

۱. این نظر که خیرات و پیشکش ها بی سود نیستند؛ که ثمره و نتیجه کردارهای هم نیک و هم بد هست؛ که چیزهایی چون این زندگانی، و زندگانی پس از این هست؛ که پدر و مادر، و نیز باشندگانی که به خود [در جهان های آسمانی] زائیده شده اند، دیگر کلمات محض نیستند؛ که در جهان رهروان و مرتاضان هستند، که نیالوده و کامل اند، که می توانند این زندگانی و زندگانی پس از این را روشنگری کنند، که آنان خود فهمیده اند: این را شناخت درست این جهانی می خوانند، که ثمرات این جهانی به بار می آورد و نتایج خوب دارد.

۲. ولی هر چه از شناسائی، از بینش، از شناخت درست یگانه با «راه» [راه سوتنه پن، سکا آگامی، آنا گامی، یا ارهت] هست - جان از جهان روگردانده و با راه یگانه شده، راه مقدسی پیموده شده: - این را شناخت درست برتر از جهانی می خوانند، که از این جهان نیست، بلکه برتر از جهانی است و با راه یگانه است.

پس، دو گونه راه هشتگانه هست :

یکی «این جهانی» که «مرد معمولی نیاموخته» آن را تمرین می کند، یعنی، همه کسانی که به اولین مقام اوهتی نرسیده اند؛ و دیگری «برتر از جهانی» است، که نیکان یا شریکان بدان دست می یازند.

یگانه با گام‌های دیگر

اکنون، رهرو با نادرست دانستن شناخت نادرست، و درست شناختن شناخت درست، به «شناخت درست» (گام اول) می‌پردازد (۲۳)؛ و در کوشش درست به پیروزی یافتن به شناخت نادرست و در برانگیختن شناخت درست، به کوشش درست (گام ششم) می‌پردازد؛ و با جان آگاه در پیروزی یافتن به شناخت نادرست، و با جان آگاه پائیدن در داشتن شناخت درست، به آگاهی درست (گام هفتم) می‌پردازد. پس، سه چیز هستند که با شناخت درست همراهند و آنرا دنبال می‌کنند: شناخت درست، کوشش درست، و آگاهی درست.

آزاد از هر نظر

(۲۴) اکنون، اگر کسی پرسد که آیا من هیچ نظری رامی‌پذیرم یا نه، به او باید چنین پاسخ داد:

چنین رفته از هر نظری آزادست، زیرا چنین رفته دریافته است که «کالبد» چیست، چه گونه نمایان می‌شود و از میان می‌رود. او دریافته است که «احساس» چیست، و چه گونه نمایان می‌شود و از میان می‌رود. او دریافته است که «احساس» چیست، و چه گونه نمایان می‌شود و از میان می‌رود. او دریافته است که «ادراک» چیست، و چه گونه نمایان می‌شود و از میان می‌رود. او دریافته است که «حالات جان» چیستند، و چه گونه نمایان می‌شوند و از میان می‌روند. او دریافته است که «دانستگی» چیست، چه گونه نمایان می‌شود و از میان می‌رود. پس، من می‌گویم، چنین رفته رهائی کامل را از راه فرو نشاندن، بیرنگی، ناپیدائی، رد، و وارستن از

هر نظر و گمان، از هر تمایل به خودستائی «من» و «از آن من» یافته است.

سه نشانه

(۲۵) هم آن گاه که چنین رفتگان به جهان آیند و هم آن گاه که چنین رفتگان در جهان نمایان نشوند، در هر دو حال هنوز این شرط استوار است، این نکته تغییرناپذیر است و این قانون پابرجاست که هر آن چه «آمیخته» است ناپاینده است؛ و هر چه «آمیخته» می شود دستخوش رنج است؛ و «هیچ چیز» [دارنده] خود نیست.

واژه Sankhāra — که در اینجا «آمیخته» خوانده شد —

دربار دارنده همه چیزهایی است که مشروط یا ساخته و آمیخته شده اند (۲۶)، یعنی همه چیزهایی که ممکن است سازنده بخش های جسمی و روانی وجود باشند. ولی واژه «ذمه» (= چیز) هم چنان کاربرد وسیع تر و فراگیرنده تری دارد، یعنی شامل «ذمه نیامیخته»، یعنی نیروانه نیز می شود.

به این دلیل، اگر بگوئیم که همه ذمه ها ناپاینده و دستخوش رنج اند نادرست گفته ایم، چون نیروانه نیز يك «ذمه» است و از هر تغییری آزاد است. و به همین دلیل، اگر بگوئیم که نه فقط سنگاره ها «= ذمه های آمیخته»، بلکه «همه ذمه ها» (و نیز «ذمه نیامیخته»، یعنی نیروانه) دارنده خود نیستند درست گفته ایم.

(۲۷) فرزندگان چنین چیزی را در جهان نمی شناسند که يك نمود کالبدی، يك احساس، يك ادراك، يك حالت جان، يك دانستگی، پاینده و پایدار، و جاوید باشد و دستخوش تغییر نگردد؛ و من می گویم که چنین

25. A. III. 134

۲۰۶. چیزهای آمیخته : Sankhata-dhamma

27. S. XXII. 94

چیزی در کار نیست.

(۲۸) و ناممکن است که باشندۀ دارنده شناخت درست چیزی را چون خود بنگرد.

بحث و نظر درباره خود

(۲۹) اکنون، اگر کسی بگوید که احساس خود اوست، به او باید چنین پاسخ داد: «سه گونه احساس هست؛ خوشایند، دردآور و نه این و نه آن. کدام يك از این سه احساس را تو خود خویش می دانی؟ چون انسان در آن لحظه ای که یکی از این احساس ها را دارد (= تجربه می کند) دوتای دیگر را ندارد. این سه گونه احساس، ناپاینده، دارای خاستگاه به هم بسته، دستخوش پیری و زوال و بیرنگی و خاموشی اند. هر که یکی از این سه احساس را دارد، و می اندیشد که این خود اوست، با از میان رفتن آن احساس، باید بپذیرد که خود او از میان رفته است. و بدین سان او خود خویش را از پیش در این زندگانی کنونی ناپاینده، آمیخته به شادی و درد، دستخوش نمایان شدن و از میان رفتن خواهد دانست.

اگر کسی بگوید که احساس من او نیست و خود او دستخوش احساس نیست، باید از او پرسید: «اکنون، آنجا که احساسی نیست، آیا ممکن است بگوئیم: «این منم؟»

یا، دیگری شاید بگوید: «احساس، به راستی، خود من نیست، بل که این نیز نادرست است که خود من احساس نداشته باشد؛ زیرا این خود من است که احساس می کند، این خود من است که توانائی احساس دارد». به چنین کسی چنین باید پاسخ داد: «فرض کن که احساس یکسره پاك از میان برود؛ اکنون، اگر با از میان رفتن احساس، دیگر آنجا احساسی در کار نباشد، آیا آن گاه می توان گفت: «این منم؟»

(۳۰) این سخن که جان (= منش) یا موضوعات جان، یا دانستگی جان خود را می‌سازند، سخنی بی‌بنیاد است. زیرا آنجا نمایان شدن و از میان رفتن ذیده می‌شود؛ و با دیدن نمایان شدن و از میان رفتن این چیزها، باید به‌چنین نتیجه‌ئی رسید که خود ما نمایان می‌شود و از میان می‌رود.

(۳۱) برای مرد معمولی نیاموخته بهتر آن است که تنش را که ساخته چهار عنصر است، خود خویش بداند تا جانش را. زیرا روشن است که تن شاید يك سال، دو سال، سه سال، چهار سال، پنج سال، یا ده سال، یا حتی صد سال و بیشتر بپاید؛ ولی آن‌چه را که اندیشه، یا جان، یا دانستگی می‌خوانند، همواره، شب و روز، چون يك چیز نمایان می‌شود، و چون چیز دیگر از میان می‌رود.

(۳۲) پس، هرچه از کالبد، از احساس، از ادراک، از حالات جان، و از دانستگی هست، خواه گذشته، خواه اکنون و خواه آینده، درونی خود یا بیرونی، درشت یا لطیف، بلند یا پست، دور یا نزدیک: این را باید بنابر واقعیت و شناسائی حقیقی فهمید: [یعنی] «این از آن من نیست؛ این من نیستم؛ این خود من نیست.»

برای این‌که نشان دهیم که وجود، باک از «من» نمی‌است این
شعر را از دفتر شانزدهم کتاب راه‌پاکی (۳۳) نقل می‌کنیم:

تنها رنج هست، رنج کشنده‌ئی یافت نمی‌شود.
کردار هست، اما کننده کرداری درکار نیست.
نیروانه هست، اما نه مردی که به آن راه می‌یابد.
راه هست، اما رونده‌ئی در آن دیده نمی‌شود.

30. M. 148.

31. S. XII. 62.

32. S. XXII. 59

۱۳۳ Visuddhi Magga، کتاب معروف بددگسه، مفسر بودائی. م. (Buddhaghosa)

مفسر بودائی. م.

(۳۴) اکنون، اگر کسی پرسد: «آیا تو در گذشته بوده‌ئی، و آیا نادرست است که تو نبوده‌ئی؟ آیا در آینده خواهی بود، و آیا نادرست است که تو نخواهی بود؟ تو هستی، و آیا نادرست است که تو نیستی؟» — تو باید پاسخ بدهی که تو در گذشته بوده‌ئی، و این نادرست است که تو نبوده‌ئی؛ که تو در آینده خواهی بود، و این نادرست است که تو نخواهی بود؛ که تو هستی، و این نادرست است که تو نباشی.

در گذشته تنها وجود گذشته واقعی بود، ولی وجود آینده و کنونی ناواقعی است. در آینده تنها وجود آینده واقعی خواهد بود، ولی وجود گذشته و کنونی ناواقعی است. اکنون تنها وجود کنونی واقعی است، ولی وجود گذشته و آینده ناواقعی است.

(۳۵) به راستی، آن که زنجیر علی (۳۶) را می‌فهمد، حقیقت را می‌فهمد؛ و آن که حقیقت را می‌فهمد، زنجیر علی را می‌فهمد.

(۳۷) درست همان گونه که از گاو شیر می‌آید، از شیر سرشیر، از سرشیر کره، از کره روغن، از روغن کف روغن؛ و آن گاه که شیر هست، دیگر سرشیر، یا کره، یا روغن، یا کف روغن شمرده نمی‌شود، بل که تنها شیر شمرده می‌شود؛ و وقتی که سرشیر هست، تنها سرشیر شمرده می‌شود. — وجود گذشته من در آن زمان درست همین گونه واقعی بود، ولی وجود آینده و کنونی ناواقعی بود؛ و وجود آینده من در آن زمان واقعی خواهد بود، ولی وجود گذشته و کنونی من ناواقعی خواهد بود؛ و وجود کنونی من اکنون واقعی است، ولی وجود گذشته و آینده ناواقعی است. این‌ها همه

34. D. 9.

35. M. 28.

۳۶. یا، تولید مشروط، خاستگاه به هم بسته. پس از این آورده خواهد شد.

37. D. 9.

تنها نام و سخن‌های عمومی‌اند، تنها واژه‌های وضعی سخن گفتن‌اند. تنها مفهوم‌های عمومی‌اند. چنین رفته به راستی این‌ها را به کار می‌برد، ولی بی‌آن که به آن دلبستگی داشته باشد.

(۳۸) بدین‌سان، آن که کالبد، احساس، ادراک، حالات جان و دانستگی را چنان که به راستی هست [یعنی تهی از شخصیت یا من] نفهمد و نمایان شدن، رهائی، و راه به‌رهائی آن‌ها را نفهمد، او این باور را می‌پذیرد که [زندگانی] چنین رفته پس از مرگ ادامه می‌یابد، یا پس از مرگ ادامه نمی‌یابد، و مانند این‌ها.

دو کرانه [نیستی و جاویدی] و تعلیم میانه

(۳۹) به‌راستی، اگر کسی این نظر را داشته باشد که زندگانی (۴۰) همان تن است، آن‌گاه زندگانی قدسی ممکن نیست؛ و اگر کسی این نظر را داشته باشد که زندگانی یک چیز و تن چیز دیگر است، آن‌گاه نیز زندگانی قدسی ممکن نیست. چنین رفته از هر دو این کرانه‌ها روگردانده است و او تعلیم میانه را نشان داده است، که می‌گوید:

ذنجیر علی

(۴۱) کرمه‌سازها (۴۲) به نادانی بسته‌اند، به کرمه‌سازها بسته است دانستگی (۴۳). به دانستگی بسته‌اند نام و شکل (۴۴). به نام و شکل بسته‌اند شش‌بنیاد (۴۵) [حس]. بهشش بنیاد بسته است پساویدن. به‌پساویدن

38. S. XLIV. 4. 39. S. XII. 25.

۴۰. Jīva : اصل حیاتی، جان، روان.

41. S. XII. 1.

42. Sankhārā

۴۳. که با «دانستگی تولد» در رحم مادر آغاز می‌شود.

۴۴. یعنی وجود جسمی و روانی.

۴۵. یا، شش عضو حسی، یا شش حوزه.

بسته است احساس. به احساس بسته است تشنگی. به تشنگی بسته است دل‌بستگی. به دل‌بستگی بسته است وجود. به وجود (۴۶) بسته است دوباره زائیده شدن (۴۷). به دوباره زائیده شدن بسته‌اند «پیری و مرگ»، رنج، زاری، درد، اندوه و نومیدی. تمام این توده رنج بدین‌سان نمایان می‌شود. این را حقیقت عالی خاستگاه رنج می‌خوانند.

«نه هیچ خدا، و نه برهه (۴۸) را نمی‌توان

سازنده این چرخ وجود خواند:

نمودهای تهی به دنبال هم می‌فلتند.

همه بسته به شرط‌ها.»

(راه پاک، دفتر ۱۱۹)

(۴۹) ولی رهروی که در او نادانی از میان رفته، و شناسائی نمایان شده، چنین رهروی دیگر نه کرمه سازهای شایسته می‌اندوزد، نه ناشایسته، و نه نجیب‌دنی.

واژه سنگارا را از آن رو کرمه‌سازها ترجمه کرده‌ایم که در زمینه

زنجیرعلی اشاره است به «اراده»ئی که از نظر کرمه‌ئی شایسته یا

ناشایسته است، یعنی فعالیت ارادی به سخن کوتاه، یعنی کرمه.

بخش سه‌گانه سنگاره، که پیش از این یادآورده شد، دربردارنده

فعالیت کرمه‌ئی در همه سپهرهای وجود یا حوزه‌های دانستگی است.

«کرمه‌سازسای شایسته» به «سپهر مادی لطیف» نیز گسترش می‌یابند،

حال آن‌که «کرمه‌ها سازهای نجیب‌دنی» فقط به «سپهرهای نامادی»

اشاره می‌کنند.

۴۶. مراد «وجود‌کردار» یا جریان کرمه یا «جریان‌شدن» است.

۴۷. درواقع «زائیده‌شدن» که «دوباره زائیده شدن» است.

(۵۰) بدین سان، از بیرنگی کامل و با فرو نشانندن (۵۱) این نادانی، کرمه سازها فرو نشانده می شوند. از فرو نشانندن کرمه سازها، دانستگی [دوباره زائیده شدن] فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن دانستگی، نام و شکل فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن نام و شکل، شش بنیاد [حس] فرو نشانده می شوند، از فرو نشانندن شش بنیاد، پساویدن فرو نشانندن می شود. از فرو نشانندن پساویدن، احساس فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن احساس، تشنگی فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن تشنگی، دلبستگی فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن دلبستگی، وجود [= جریان شدن] فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن وجود، دوباره زائیده شدن فرو نشانده می شود. از فرو نشانندن دوباره زائیده شدن، پیری و مرگ، رنج، زاری، درد، اندوه، و نومیدی فرو نشانده می شوند. از میان رفتن تمام این توده رنج بدین گونه انجام می گیرد. این را حقیقت عالی رهائی از رنج می خوانند.

کرمه تولید کننده دوباره زائیده شدن

(۵۲) به راستی، چون موجودات، که «نادانی» راه بر آنان بسته است و در دام «تشنگی» اند، گاهی اینجا و گاهی آنجا، همواره شادی نوی می جویند، پس همواره دوباره زائیده شدن نوی به هستی می آید.

(۵۳) و کرداری که از روی آز، خشم (۵۴) و فریب کرده شود، که از آن ها برخیزد، سرچشمه و خاستگاهش در آن هاست: این کردار هر جا که کسی دوباره زائیده شود می رسد؛ و هر جا که این کردار برسد، آنجا انسان ثمرات این کردار را احساس می کند (= تجربه می کند)، خواه در

50. A. III. 61.

۵۱ nirodha : یا : رهائی، ایست، وازمیان رفتن.م.

52. M. 43.

53. A. III. 33.

۵۴ - dosa ، یا دشمنی، کینه.

این زندگانی باشد، خواه در زندگانی دیگر، و خواه در چند زندگانی‌های آینده.

رهائی از کرمه

(۵۵) اما، با بیرنگی نادانی، با نمایان شدن شناسائی، با فرو نشاندن تشنگی، دیگر دوباره زائیده شدنی در کار نیست.

(۵۶) زیرا کردارهایی که از روی آز، خشم و فریب کرده نشده باشند، که از آن‌ها برنخاسته باشند، که سرچشمه و خاستگاه‌شان در آن‌ها نیست: چنین کردارهایی از راه نداشتن آز، خشم و فریب، رها شده، ریشه‌کن شده‌اند، چون نخلی که از خاک برکنده و ویران شده باشد، و دیگر نمی‌تواند بروید.

(۵۷) در اینجا شاید به‌درستی دربارهٔ من گفته شود که من نیستی را می‌آموزم، که من آئینم را برای مقصود نیستی عرضه می‌کنم، و شاگردانم را در این تربیت می‌کنم؛ به‌یقین من نیستی را می‌آموزم — [یعنی] نیستی آز و خشم و فریب را، و نیز نیستی بدی بسیارگونه و چیزهای ناشایسته‌را.

زنجیره‌ای، یا تولید به هم بسته (۵۸)، تعلیمی است دربارهٔ

مشروط بودن همهٔ نمودهای جسمی و روانی، تعلیمی است، که با تعلیم «نداشتن خود»، شرط جهانی‌ناپذیر، فهم و دریافت واقعی تعلیم بودا به شمار می‌آید. بنابراین، جریان‌های گوناگون جسمی و روانی زندگانی — که به طور قراردادی آن‌ها را شخصیت، انسان، حیوان و مانند این‌ها، می‌خوانند — يك بازی محض، یا يك تصادف نابینا نیست، بل که نتیجهٔ علت‌ها و شرط‌هاست. از این‌ها

55. M. 43.

56. A. III. 33.

57. A. III. 12.

58. Paticca-Samuppāda

گذشته، **زنجیرعلی** توضیح می‌دهد که چه‌گونه نمایان‌شدن تولد و وجود دوباره و رنج بسته به شرطهائی است؛ و در بخش دوم، یعنی با فرونشاندن و از میان بردن این شرطها، نشان داده می‌شود که همه رنج چه‌گونه باید از میان برود. پس، **زنجیرعلی** روشنگر دومین و سومین حقیقت عالی است، یعنی آن‌ها را از بنیادهای‌شان رو به بالا توضیح می‌دهد، و به آن‌ها يك شكل ثابت فلسفی می‌بخشد.

با يك نگاه به نمودار زیر می‌توان دریافت که چه‌گونه دوازده حلقه **زنجیرعلی** در سراسر وجود به هم بسته گذشته، حال، و آینده گسترش می‌یابد:

حلقه‌های ۱ و ۲ با حلقه‌های ۸ تا ۱۰ نماینده جریان گرمه‌اند،

که پنج علت گرمه‌ئی دوباره زائیده شدن را در خود دارند.

حلقه‌های ۳ تا ۷، با حلقه‌های ۱۱ و ۱۲ نشان دهنده جریان

دوباره زائیده شدن‌اند، که دربردارنده پنج نتیجه گرمه‌اند. از این‌رو

در پتی‌سم بهدا - مکه (۵۹) گفته شده است:

پنج علت درگذشته بودند

پنج ثمره را در زندگانی کنونی می‌یابیم.

پنج علت را اکنون تولید می‌کنیم،

پنج ثمره را در زندگانی آینده می‌رسانیم

(آورده شده در راه پاکی، دفتر هفدهم).

نمودار زنجیر علی

<p>جریان کرمه (وجود کردار) پنج علت: ۱، ۲، ۶، ۸، ۱۰</p>	<p>۱. نادانی ۲. گرمسازها</p>	<p>وجود گذشته</p>
<p>جریان دوباره زائیدن شدن ۵ نتیجه: ۲ - ۷</p>	<p>۳. دانستگی ۴. نام و شکل ۵. شش بنیاد (حس) ۶. پساویدن ۷. احساس</p>	<p>وجود کنونی</p>
<p>جریان کرمه پنج علت: ۱، ۲، ۶، ۸، ۱۰</p>	<p>۸. تشنگی ۹. دلبستگی ۱۰. جریان وجود</p>	
<p>جریان دوباره زائیده شدن پنج نتیجه: ۲ - ۷</p>	<p>۱۱. دوباره زائیده شدن ۱۲. پیری و مرگ</p>	<p>وجود آینده</p>

گام دوم: اندیشه درست

(۱) اکنون، اندیشه درست چیست؟

۱. اندیشه آزاد از شهوت.

۲. اندیشه آزاد از بدخواهی.

۳. اندیشه آزاد از ستم.

این را اندیشه درست می‌خوانند.

(۲) اکنون، به شما می‌گویم که اندیشه درست دو گونه است:

اندیشه این جهانی و برتر از جهانی

۱. اندیشه آزاد از شهوت، از بدخواهی، و از ستم: این را «اندیشه

درست این جهانی» می‌خوانند که ثمرات این جهانی به بار می‌آورد و نتایج خوب دارد.

۲. ولی هر چه از اندیشیدن، توجه کردن، استدلال، اندیشه،

خردورزی، و توجه دقیق است — جان مقدس شده، از جهان روگردانده،

و با راه یگانه گشته، راه مقدس پیموده شده؛ — این «کنش‌های زبانی» جان را «اندیشه درست برتر از جهانی» می‌خوانند، که از جهان نیست، بل که برتر از جهانی است، و باراه یگانه است.

یگانه با گام‌های دیگر

اکنون، انسان با نادرست دانستن اندیشه نادرست و درست دانستن اندیشه درست به شناخت درست (گام اول) می‌پردازد؛ و در کوشش به پیروزی به اندیشه بد، و برانگیختن اندیشه درست، به کوشش درست (گام ششم) می‌پردازد؛ با جان آگاه در پیروزی یافتن به اندیشه بد، و با جان آگاه پائیدن در داشتن اندیشه درست، انسان به آگاهی درست (گام هفتم) می‌پردازد. پس، سه چیز هست که اندیشه درست را همراهی و دنبال می‌کنند: شناخت درست، کوشش درست، و آگاهی درست.

برترین رفتار

گام سوّم: گفتار درست

اکنون، گفتار درست چیست؟

خودداری از دروغ گفتن

(۱) اینجا کسی از دروغگوئی می‌پرهیزد و از آن خودداری می‌کند. او راست می‌گوید، به حقیقت سرسپرده است، قابل اعتماد و شایسته اطمینان است، مردان را نمی‌فریبد. اگر در جمعی باشد، یا در میان مردم، یا در میان خویشان، یا در انجمنی، یا در دربار پادشاه، و او را فرا بخوانند و از او گواهی بطلبند که آن چه می‌داند بگوید، اگر چیزی نمی‌داند پاسخ می‌دهد که «من چیزی نمی‌دانم» و اگر می‌داند می‌گوید: «می‌دانم»؛ اگر چیزی ندیده است می‌گوید: «من چیزی ندیده‌ام»، و اگر دیده است، می‌گوید: «دیده‌ام». بدین‌سان او هرگز دانسته دروغ نمی‌گوید، خواه به سود خود، خواه به سود دیگران، و خواه به سود هر چیز دیگر.

خودداری از بدگوئی

۲. او از بدگوئی می‌پرهیزد، و از آن خودداری می‌کند. آن چه اینجا شنیده، آنجا بازگو نمی‌کند، که در آنجا شنیده به‌پا کند؛ و آن چه آنجا شنیده است، اینجا بازگو نمی‌کند، که در اینجا ستیزه به‌پا کند. بدین‌سان او کسانی را که میان‌شان جدائی افتاده یگانه می‌کند؛ و آن‌هائی را که یگانه‌اند تشویق می‌کند. صلح او را شاد می‌کند، او در صلح شاد است و شادی می‌جوید؛ و با سخنش صلح می‌گسترده.

خودداری از درشت‌گوئی

۳. او از درشت‌گوئی می‌پرهیزد، و از آن خودداری می‌کند. اوسخنائی می‌گوید که نرم، گوش‌نواز، دوست‌داشتنی، دلنشین، با ادب و مهرآمیز، و مردم‌پسند است.

در ۲۱. M. آمده است: «ای رهروان، حتی اگر راهزنان و آدمکشان بند از بند شما جدا کنند، اگر شما به تهدید و خشم‌آمیز میدان دهید اندرز مرا به کار بسته‌اید. پس باید خود را چنین تربیت کنید: «دل ما آرام خواهد ماند، هیچ سخن بد از لبان ما بیرون نخواهد آمد. ما سرشار از دوستی و همدردی خواهیم بود، با دلی سرشار از مهر، و آزاد از هر بدخواهی نهانی؛ و ما با اندیشه‌های نیکو، پهناور، ژرف، بی‌پایان، آزاد از هر خشم و کینه در آن شخص راه خواهیم یافت.»

خودداری از یاوه‌گوئی

۴. (۲) او از یاوه‌گوئی می‌پرهیزد، و از آن خودداری می‌کند. او بجا می‌گوید، هماهنگ با کارها، آن چه می‌گوید سودمند است، از آئین و روش می‌گوید، گفتارش به گنج می‌ماند، گفته شده در لحظه درست، همراه

با دلیل، آرام و پرمعنا.
این را گفتار درست می‌خوانند.

گفتار این جهانی و برتر از جهانی

(۳) اکنون، می‌گوییم که گفتار درست دو گونه است:

۱. خودداری از دروغ‌گوئی، از بدگوئی، از درشت‌گوئی، و از یاوه‌گوئی؛ این را گفتار درست این جهانی می‌خوانند، که ثمرات این جهانی به‌بار می‌آورد و نتایج خوب دارد.

۲. ولی بیزاری از دست یازیدن به این گفتار نادرست چهارگانه، خودداری، دوری‌گریدن، پرهیز از آن، — جان مقدس شده، از جهان روگردانده، و یگانه شده با راه، راه مقدس پیموده شده؛ این را گفتار درست برتر از جهانی می‌خوانند، که از این جهان نیست، بلکه برتر از جهانی است، و با راه یگانه است.

یگانه با گام‌های دیگر

اکنون، کسی که گفتار نادرست را نادرست، و گفتار درست را درست می‌داند به شناخت درست می‌پردازد؛ و با کوشش در پیروزی به گفتار بد و برانگیختن گفتار درست، به کوشش درست می‌پردازد؛ و با جان آگاه در پیروزی یافتن به گفتار نادرست، و با جان آگاه پائیدن در گفتار درست داشتن، به آگاهی درست می‌پردازد. پس، سه چیزند که با گفتار درست همراهند و به دنبال آن می‌آیند: شناخت درست، کوشش درست، و آگاهی درست.

گام چهارم : کردار درست

(۱) اکنون، کردار درست (۲) چیست؟

خودداری از کشتن

۱. اینجا کسی از کشتن زندگانی می‌پرهیزد، و از آن خودداری می‌کند. بی‌چوب یا شمشیر، باوجدان، سرشار از همدردی، او آرزومند بهروزی همهٔ زندگان است.

خودداری از دزدی

۲. او ازدزدی می‌پرهیزد، و از آن خودداری می‌کند؛ آن‌چه دیگری دارد از کالا و منقول، درده یا در جنگل، او آن را به قصد دزدی نمی‌گیرد.
۳. او از زناکاری می‌پرهیزد، و از آن خودداری می‌کند. او نه با کسانی که هنوز تحت حمایت پدر، مادر، برادر، خواهر یا خویشان‌اند، نه با زن‌های شوهردار، نه با مجردان ماده، و سرانجام، نه با دختران نامزد شده تردیکی نمی‌کند.

1. A. X. 176.

۲. در اینجا «کردار درست» به معنای «کرمه درست» نیست. م.

این را کردار درست می‌خوانند.
(۳) اکنون، به شما می‌گویم که کردار درست دو گونه است:

کردار این جهانی و برتر از جهانی

۱. خودداری از کشتن، از دزدی، و از زناکاری: این را کردار درست این جهانی می‌خوانند، که ثمرات این جهانی به بار می‌آورد و نتایج خوب دارد.

۲. ولی بیزاری از دست یازیدن به این کردار نادرست سه گانه، خودداری، دوری‌گزیدن، پرهیز از آن — جان مقدس‌شده، روگردانه از جهان، یگانه با راه، راه مقدس پیموده شده — این را کردار درست برتر از جهانی می‌خوانند، که از این جهان نیست، بل که برتر از جهانی، و با راه یگانه است.

یگانه با گام‌های دیگر

اکنون، چون کسی کردار نادرست را نادرست بداند، و کردار درست را درست، به شناخت درست (گام اول) می‌پردازد؛ و درکوشش به پیروزی به کردار درست، و برانگیختن کردار درست، به کوشش درست (گام ششم)، می‌پردازد؛ و با جان آگاه در پیروزی یافتن به کردار نادرست، و با جان آگاه پائیدن درداشتن کردار درست، به آگاهی درست (گام هفتم) می‌پردازد. پس، سه چیز هستند که با کردار درست همراهند و آن را دنبال می‌کنند: شناخت درست، کوشش درست، و آگاهی درست.

گام پنجم: زیست درست

اکنون، زیست درست چیست؟

(۱) آن‌گاه که شاگرد شریف، از راه نادرست زیست دوری می‌کند، زیست خود را از راه درست زندگانی به دست می‌آورد، این را زیست درست می‌خوانند.

در M ۱۱۷ آمده است: «مردم فریبی، خیانت، طالع‌بینی، نیرنگ

بازی، رباخواری، این زیست نادرست است.»

و در A.V. ۱۷۷ آمده است: «شاگرد نباید پنج پیشه را درپیش

گیرد: اسلحه فروشی، فروختن موجودات زنده، گوشت فروشی،

می‌فروشی و زهرفروشی.»

و نیز پیشه‌هایی چون سربازی، ماهیگیری، شکارگری، و مانند

این‌ها.

اکنون، به شما می‌گوییم که زیست درست دو گونه است:

زیست این جهانی و برتر از جهانی

۱. (۲) آن گاه که شاگرد شریف از زیست نادرست پرهیز کند، معاشش را از راه درست زندگانی به دست آورد - این را زیست درست این جهانی می خوانند، که ثمرات این جهانی به بار می آورد و نتایج خوب دارد.

۲. ولی بیزاری از زیست نادرست، خودداری، دوری گرفتن، پرهیز از آن جان مقدس شده، روگردانده از جهان، و یگانه شده با راه، راه مقدس پیموده شده: این را زیست درست برتر از جهانی می خوانند، که از این جهان نیست، بل که برتر از جهانی است، و با راه یگانه است.

یگانه با گام های دیگر

اکنون، کسی که زیست نادرست را نادرست بداند، و زیست درست را درست، به شناخت درست (گام اول) می پردازد؛ و در کوشش به پیروزی به زیست نادرست، بنیاد نهادن زیست درست، به کوشش درست (گام ششم) می پردازد؛ و با جان آگاه در پیروزی یافتن به زیست نادرست، با جان آگاه پائیدن در داشتن زیست درست، به آگاهی درست (گام هفتم) می پردازد. پس، سه چیز هست که با زیست درست همراهند و آن را دنبال می کند: شناخت درست، کوشش درست، و آگاهی درست.

برترین یکدلی

گام ششم: کوشش درست

(۱) اکنون، کوشش درست چیست؟

چهار کوشش بزرگ هستند: کوشش برای دورماندن، کوشش برای پیروزی یافتن، کوشش برای شکوفاندن، و کوشش برای نگاهداشتن.

۱. کوشش برای دورماندن

اکنون، کوشش برای دورماندن چیست؟ در اینجا رهرو اراده‌اش را برمی‌انگیزد که از نمایان شدن چیزهای بد و ناشایسته‌ئی که هنوز [دراو] نمایان نشده‌اند دور بماند؛ و می‌کوشد و نیرویش را به کار می‌برد و جانش را برمی‌انگیزد و پیکار می‌کند.

بدین‌سان، آن‌گاه که شکلی را با چشم، صدائی را با گوش، بوئی را با بینی، مزه‌ئی را با زبان، تأثیری را با تن، یا موضوعی را با جان احساس می‌کند، نه به کل آن و نه به اجزایش دل نمی‌بندد. و او می‌کوشد که از آن‌ها دور بماند؛ اگر او حس‌هایش را به فرمان نداشته باشد از آن چیزهای

بد و ناشایسته، آرزو و اندوه نمایان می‌شوند؛ و او به حس‌هایش توجه دارد، در حس‌هایش خویشتن‌دار است.

او با داشتن این «به فرمان درآوردن شریف حس‌ها» در درونش احساس شادی‌ئی می‌کند که هیچ چیز بد نمی‌تواند به آن راه یابد. این را «کوشش برای دور ماندن» می‌خوانند.

۲. کوشش برای پیروزی

اکنون، کوشش برای پیروزی چیست؟ در اینجا رهرو اراده می‌کند که به چیزهای بد و ناشایسته‌ئی که پیش از این نمایان شده‌اند پیروز شود؛ و می‌کوشد و نیرویش را به کار می‌برد، جانش را برمی‌انگیزد و پیکار می‌کند.

او هیچ اندیشه‌ی کام، بدخواهی یا اندوه یا هر حالت بد و ناشایسته دیگری که شاید نمایان شده باشند [در دل] نگاه نمی‌دارد؛ آن‌ها را رها می‌کند، دور می‌راند، از میان می‌برد، ناپدیدشان می‌کند.

پنج روش دور راندن اندیشه‌های بد

(۲) اگر رهروی آن‌گاه که به موضوع خاصی توجه می‌کند و این موضوع اندیشه‌های بد و ناشایسته بسته به آرزو، خشم و فریب را در او برانگیزد، آن‌گاه او (۱) باید با همین چیز، چیز شایسته دیگری به دست آورد. (۲) یا، باید به بی‌ارزشی این اندیشه‌ها بیندیشد که: «به راستی این اندیشه‌ها ناشایسته‌اند! این اندیشه‌ها سرزنش‌پذیرند! این اندیشه‌ها نتیجه‌ی پر رنج دارند!» (۳) یا، باید به این اندیشه‌ها توجه نکنند. (۴) - یا، باید در نظر آورد که طبیعت این‌ها به هم آمیختگی است. (۵) یا، با دندان‌های به هم فشرده و زبان چسبانده به پشت لثه‌ها، باید این اندیشه‌ها را با جانش

باز دارد، از میان بردارد و ریشه کن کند؛ و با این کار، این اندیشه‌های بد و ناشایسته‌آز، خشم، و فریب از میان رفته ناپدید خواهند شد، و جان از درون آسوده و آرام، مجموع و یکدل خواهد شد. این را «کوشش برای پیروزی» می‌خوانند.

۳. کوشش برای شکوفاندن

(۳) اکنون، کوشش برای شکوفاندن (۴) چیست؟ در اینجا رهرو اراده می‌کند که چیزهای شایسته‌ئی را که تاکنون نمایان نشده‌اند برانگیزد؛ و او می‌کوشد و نیرویش را به کار می‌گیرد، جانش را برمی‌انگیزد و پیکار می‌کند.

بدین‌سان [هفت] اندام‌های روشن شدگی را می‌شکوفاند که بر بنیاد تنهائی، وارستگی، رهائی، و پایان یافتن در آزادی نهاده شده است، یعنی [این هفت اندام را]: آگاهی، پژوهش آئین، نیرو، شوق، آرامش، یکدلی، و یکساندلی.

این را «کوشش برای شکوفاندن» می‌خوانند.

۴. کوشش برای نگاهداشتن

اکنون کوشش برای «نگاهداشتن» چیست؟ در اینجا رهرو اراده می‌کند که چیزهای شایسته‌ئی را که تاکنون [در او] نمایان شده‌اند نگاه دارد، و نگذارد که آن‌ها ناپیدا شوند، بلکه آن‌ها را به رشد، به بلوغ، به کمال شکوفائی برساند؛ و او می‌کوشد و نیرویش را به کار می‌برد و جان را برمی‌انگیزد و پیکار می‌کند.

3. A. IV. 13, 14.

۴. یا، به کمال رساندن. م.

بدین‌سان، برای نمونه، او يك موضوع دلخواسته یکدلی را که نمایان شده، در جانش استوار نگاه می‌دارد، چون تصور تصویر اسکلتی، جسدی پوشیده از کرم، جسدی کبود شده، جسدی گندیده، جسدی پر از سوراخ، جسدی آماس کرده.

این را «کوشش برای نگاهداشتن» می‌خوانند.

(۵) به راستی، رهروی که دارای ایمان است و به آموزش استاد راه یافته از این اندیشه سرشار است که «اگر پوست ورگ و پی واستخوان‌های من بخشکند، اگر پوست و خون تن من خشك شود، من دست از کوشش برنخواهم داشت تا به آن چه که به پایداری مردانه و همت و کوشش دست‌دانی است دست یابم.»

این را کوشش درست می‌خوانند.

(۶) «کوشش برای دورماندن، پیروزی یافتن، شکوفاندن، و نگاهداشتن؛ این چهار کوشش را او، خویشاوند خورشید [= بودا]، نشان داده است. باشد که به رنج پایان دهد.»

گام هفتم: آگاهی درست

گام هفتم: آگاهی درست

اکنون، آگاهی درست چیست؟

چهار بنیاد آگاهی

(۱) تنها راهی که به رسیدن به پاکی، به پیروزی به رنج و زاری، به پایان رنج و اندوه، و به وارد شدن به راه راست و درست و واقعیت دادن نیروانه رهبری می‌کند، همانا «چهار بنیاد آگاهی» است. و این چهار [بنیاد] کدامند؟

رهرو اینجا در نظاره تن، در نظاره احساس، در نظاره دل، و در نظاره موضوعات جان (۲) می‌پاید؛ پس ازدورکردن آرز و اندوه این جهانی، او کوشاست، به آن‌ها دانستگی روشن دارد و آگاه است.

۱. نظاره تن

ولی رهرو چه گونه در نظاره تن می‌پاید؟ برای این کار او به جنگل،

1. D. 22.

۲. ذمه‌ها: dhamma ، یعنی نموده‌ای که موضوع نظاره جان‌اند. م.

به پای درختی، یا به جای خلوتی می‌رود، چارزانو می‌نشیند، در حالی که بالاتنه خود را راست نگاهداشته، و با آگاهی متمرکز شده پیش او خلوت می‌گیرند.

آگاهی به دم و باز دم

او آگاهانه نفس را فرو می‌دهد، آگاهانه نفس را بیرون می‌دهد. آن‌گاه که نفس بلندی می‌کشد، می‌داند که «من نفس بلندی می‌کشم»؛ آن‌گاه که نفس بلندی را بیرون می‌دهد، می‌داند که «من نفس بلندی را بیرون می‌دهم». آن‌گاه که نفس کوتاهی می‌کشد، می‌داند که «من نفس کوتاهی می‌کشم»؛ آن‌گاه نفس کوتاهی بیرون می‌دهد، می‌داند که «من نفس کوتاهی بیرون می‌دهم». بدین سان خود را تربیت می‌کند که «من دانسته به تمام تن [تنفس‌کننده] آگاهی دارم و نفس را فرو خواهم برد»؛ و بدین سان خود را تربیت می‌کند که «من دانسته به تمام تن [تنفس‌کننده] آگاهی دارم و نفس را بیرون خواهم داد»؛ و بدین سان خود را تربیت می‌کند که «من این کارتن (۳) را آرام کرده نفس را فرو خواهم برد». و بدین سان خود را تربیت می‌کند که «من این کارتن را آرام کرده نفس را بیرون خواهم داد».

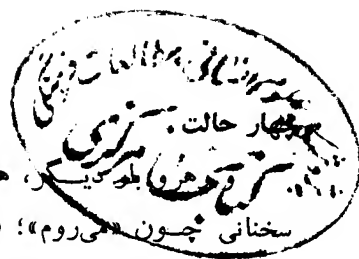
بدین سان او در نظاره تن می‌پاید، خواه با توجه به تن خود، خواه با توجه به تن دیگران، و خواه با توجه به هردو. او می‌نگرد که تن چه گونه نمایان می‌شود؛ می‌نگرد که چه گونه از میان می‌رود؛ نمایان شدن و از میان رفتن تن را می‌نگرد. و این دانستگی روشن تا آن اندازه که برای شناسایی و آگاهی لازم است، در او پیدا می‌شود که «این تن است».

۳. Kāya-sankhārā: کارتن، یا کنش تن

«تنی هست، اما نه باشنده زنده‌ئی هست و نه فردی، نه زنی، نه مردی، نه خودی، و نه هیچ چیز که به خود تعلق داشته باشد؛ نه شخصی، و نه چیزی که به شخصی تعلق داشته باشد» (تفسیر).

و او وارسته، بی‌دلبستگی به هیچ چیز جهان زندگانی می‌کند. بدین سان رهرو در نظاره تن می‌پاید.

«آگاهی مردم به دم و بازدم» یکی از کارهای مهم نگرش است. این تمرین شاید برای «شکوفاندن آرامش» به کار برده شود، یعنی، برای رسیدن به چهار نگرش، برای به کمال رساندن و شکوفاندن بینش روشن، یا برای ترکیب هردو تمرین. ولی اینجا، در متن چهار بنیاد آگاهی، اصولاً مراد از این تمرین رسیدن به آرامش و یکدلی مقدمه تمرین بینش روشن است، که شاید به طریق زیر انجام گیرد. پس از آن که درجه معینی از آرامش یکدلی، یا یکی از نگرش‌ها، از راه تمرین منظم تنفس آگاهانه دست داد، رهرو پیش می‌رود تا آنجا که خاستگاه تنفس را بررسی می‌کند. او می‌بیند که دماها و بازدم‌ها مشروط به ترائد که از چهار عنصر مادی و نمودهای کالبدی گوناگون مشتق از آن‌ها، یعنی پنج عضو حسی و مانند این‌ها، ترکیب یافته است. با بستگی، یعنی با مشروط بودن به پنج تائر حسی (= بساویدن) دانستگی پیدا می‌شود، و با آن سه «بخش» دیگر وجود، یعنی احساس، ادراک، و حالات جان. بدین‌سان رهرو نگرش کننده به روشنی می‌بیند که: «هیچ باشنده من، یا خود در این چیزی که شخصیت خوانده می‌شود نیست، بل که این يك جریان کالبدی [یعنی جسمانی]، و روانی است که بسته و مشروط به عوامل گوناگون است». بدین‌سان سه‌نشانه را درباره این نمودها به کار می‌گیرد، آن را یکسره ناپاینده، دستخوش رنج، ندارنده خود می‌بیند.



هنكام رفتن، ايستادن، نشستن، يا دراز كشيدن، سخنانى چون «مى روم»؛ «مى ايستم»؛ «مى نشينم»، «دراز مى كشم» را [چنان كه به راستى هست] مى فهميد؛ او به هر وضعيت تن آگاهى مى يابد.

«رهرو مى فهمد كه هيچ باشنده زنده»؛ و هيچ من واقعى در كار نيست كه برود، بايستد، و كارهاى از اين گونه بكند، بلكه اين تنها يك شيوه سخن گفتن است كه انسان مى گويد: «من مى روم»؛ «مى ايستم»؛ و مانند اين ها» (تفسير).

آگاهى و دانستگى روشن

و رهرو بار ديگر در آمدن و رفتن با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ او در به پيش و به پس نگاه كردن با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ او در خم شدن و باز كردن [هر بخش تن] با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ او در بردن كاسه گدائى و خرقه هايش با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ او در خوردن، نوشيدن، جويدن، و مزه كردن با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ او در تخليه و پيشاب ريختن با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ او در گام برداشتن، ايستادن، نشستن، به خواب رفتن، و بيدار شدن با دانستگى روشن رفتار مى كند؛ در سخن گفتن و خاموش ماندن با دانستگى روشن رفتار مى كند.

رهرو در هر كارى كه مى كند: خواه به نيتش؛ خواه به سودش؛ خواه بهظيفه اش، و خواه به واقعيت دانستگى روشن دارد. (تفسير).

نظاره ناپاكى تن

و ديگر بار، رهرو تن را نظاره مى كند. از كف پا به بالا، از بالاي

مو به پائین، با پوستی کشیده بر آن، و آکنده به ناپاکی‌های بسیار: «این تن موی سر و تن دارد، ناخن، دندان، پوست، گوشت، رگ و پی، استخوان، مغز استخوان، کلیه، قلب، جگر، حجاب حاجز، طحال، شش، معده، روده‌ها، روده‌بند، و مدفوع؛ زهره، بلغم، چرک، خون، عرق؛ لنف، اشک، چربی پوست، آب دهن، آب بینی، روغن مفاصل، و پیشاب دارد.»

درست بدان ماند که کیسه‌ئی پر از دانه‌های گوناگون، چون شالی، حبوبات، کنجد، و برنج باشد که هر دو سرش باز باشد، و مردی که چشم دارد آن را باز و محتویات آن را بررسی کند، بدین سان که: «این شلتوک است، این حبوبات اند، این کنجد است، این برنج است»: رهرو نیز بدین سان در این تن پژوهش می‌کند.

تحلیل چهار عنصر

و رهرو، بار دیگر این تن را نظاره می‌کند، اما این [تن] شاید ایستاده باشد، یا در حرکت، با توجه به عنصرها: «این تن از عنصر جامد، عنصر مایع، عنصر گرم‌کننده و عنصر لرزنده ترکیب یافته است.»

رهرو درست هم چون قصابی ماهر یا شاگرد قصابی، که گاوی را کشته و آن را تیکه تیکه کرده، و در چهار سوی چهار راه بزرگ نشسته [که آن را بفروشد]، چنین می‌کند. رهرو تن را با توجه به چهار عنصر نظاره می‌کند.

در راه پای، دفتر ۱۳، ۲ این تمثیل چنین توضیح داده شده است:

وقتی که قصابی گاوی را می‌پرورد، آن را به سلاخخانه می‌آورد، به ستونی می‌بندد، سپس او را سرپا نگاه داشته می‌کشد و آن‌گاه به گاو پسرپریده نگاه می‌کند، و در تمام آن مدت هم چنان فکر «گاو» را

در سر دارد، ولی وقتی که گاو کشته شده را تیکه تیکه کرد، و کنارش نشست تا گوشت را بفروشد، فکر «گاو» از جانش بیرون می‌دود و فکر «گوشت» جای آن‌را می‌گیرد. او فکر نمی‌کند که گاوارا می‌فروشد یا مردم گاو را می‌خرند، بلکه گوشت است که خرید و فروش می‌شود. همین‌طور، در يك مرد معمولی نادان، خواه رهرو باشد و خواه «پیش‌نشین»، مفهوم‌های «موجود»، «انسان»، «شخصیت»، و مانند این‌ها، از میان نخواهد رفت مگر آن‌که او در جان خود تنش را، که ایستاده یا در حرکت است، از هم جدا کند، و آن را بنا بر عنصرهای سازنده آن نظاره کند. هرگاه که این کار را کرد، فکر «شخصیت»، و مانند این، در او از میان خواهد رفت و جانش در نظاره عنصرها بایگامی استوار خواهد یافت.

نظاره گورستان

۱. وباردیگر، گوئی که رهرو به جسدی افتاده در توده گاه استخوان‌ها [یعنی، گورستان] می‌نگرد که يك سال، یا دو سال، یا سه سال است که مرده است، آماس کرده، کبود شده، آکنده از فساد، — پس او تن خود را چنین می‌نگرد: «این تن من نیستز چنین سرشتی دارد، چنین سرنوشتی دارد، و نمی‌تواند از آن بگریزد.»

۲. و باز، گوئی که رهرو به جسدی افتاده در توده گاه استخوان‌ها می‌نگرد، که کلاغ‌ها، عقاب‌ها یا کرکس‌ها، سگ‌ها و شغال‌ها آن را خورده‌اند، یا همه نوع کرمی آن را خورده‌اند، — او تنش را چنین می‌نگرد: «این تن من نیز چنین سرشتی دارد، همین سرنوشت را دارد، و نمی‌تواند از آن بگریزد.»

۳. و رهرو بار دیگر گوئی به جسدی می‌نگرد که در توده گاه

استخوان‌ها افتاده، چارچوبی از استخوان‌ها، گوشت فرو آویخته از آن، آغشته به خون، رگ و پی آن را به هم نگاهداشته؛

۴. چارچوبی از استخوان‌ها، بی‌گوشت، آغشته به خون، رگ و پی آن را نگاهداشته؛

۵. چارچوبی از استخوان‌ها، بی‌گوشت و خون، ولی هم چنان رگ و پی آن را نگاهداشته؛

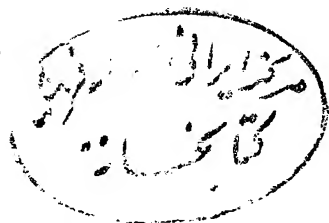
۶. استخوان‌ها، جدا و پراکنده درهرجهت، يك استخوان دست اینجا، يك استخوان پا آنجا، يك استخوان ساق پا آنجا، يك استخوان ران آنجا، استخوان لگن، استخوان مهره‌ها آنجا، کاسه سر آنجا، — او تنش را چنین می‌نگرد: «این تن من نیز چنین سرشتی دارد، چنین سرنوشتی دارد، و نمی‌تواند از آن بگریزد.»

۷. و باز، گوئی رهرو، به استخوان‌های افتاده درتوده‌گاه استخوان‌ها، سفید شده و مانند صدف؛

۸. استخوان‌های روی‌هم انباشته، پس از گذشت سال‌ها؛

۹. استخوان‌های پوسیده و خاک شده می‌نگرد؛ — پس او تنش را چنین می‌نگرد: «این تن من نیز چنین سرشتی دارد، چنین سرنوشتی دارد، و نمی‌تواند از آن بگریزد.»

بدین‌سان او در نظاره تن می‌پاید، خواه با توجه به تن خود، خواه به تن دیگران، و خواه هر دو. او می‌نگرد که تن چه گونه نمایان می‌شود؛ می‌نگرد که چه گونه از میان می‌رود؛ نمایان شدن و از میان رفتن تن را می‌نگرد، و این دانستگی روشن، تا آن اندازه که برای شناسایی و آگاهی لازم است در او پیدا می‌شود که «این تن است»؛ و او وارسته، بی‌دلبستگی به هیچ چیز جهان زندگانی می‌کند. بدین‌سان رهرو در نظاره



تن می‌پاید.

یقین به ده نیکبختی

(۳) همین که به نظاره تن پرداخته شد، کمال یافت، بارها انجام گرفته عادت شد، بنیاد انسان شد، پایگاهی استوار یافت، نیرومند و کامل شد رهرو باید چشم به راه این ده نیکبختی باشد:

۱. او به شادی (۴) و ناخرسندی چیرگی یافته است؛ نمی‌گذارد که ناخرسندی به او چیره شود؛ او، چون [ناخرسندی] نمایان شود، آن و به فرمان درمی‌آورد.

۲. او به ترس و نگرانی غلبه می‌یابد؛ نمی‌گذارد که ترس و نگرانی به او چیره شوند؛ او، چون آن‌ها نمایان شوند، آن‌ها را به فرمان درمی‌آورد.

۳. او سرما و گرما، کرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کند، و باد و آفتاب، هجوم خرمگسان، پشگان و خزندگان را؛ او با شکیبائی سخنان بد و بدخواهانه را تحمل می‌کند؛ هم چنان دردهای تن را که در او پیدا می‌شوند، [و] اگرچه برای زندگانی سوزاننده، تیز، تلخ، ناخوشایند، نادلخواسته، و خطرناک باشند [تحمل می‌کند].

۴. او شاید از چهار «نگرش»، که دل را پاك می‌دارند، و حتی در اینجا نیکبختی می‌آورند، هرگاه که بخواهد، بی‌دشواری، بی‌کوشش بهره‌مند می‌شود.

شش نیروی روانی

۵. او شاید از «نیروهای جادوی» بهره‌مند گردد.

۶. با «گوش آسمانی» پاك و برتر از انسانی، شاید از هردوگونه صدای آسمانی و زمینی، دور و نزدیک بهره‌مند شود.

۷. شاید در دل دارای «بینش به دل‌های باشندگان دیگر» و دیگران شود.

۸. شاید «یادآوری تولدهای پیشین بسیار» را به دست آورد.

۹. او با «چشم آسمانی» پاك، چشم برتر از انسانی، شاید باشندگان را به بیند که ناپیدا و باز پیدا می‌شوند، پست و نجیب، زیبا و زشت، نیکبخت و بدبخت؛ او شاید دریابد که چه‌گونه باشندگان بر طبق کردارهای‌شان دوباره زائیده می‌شوند.

۱۰. او شاید، با «زودن آلودگی‌ها»، حتی در این زندگانی خود به آزادی نیالوده دل، و آزادی شناسائی برسد.

شش نیکبختی آخری (۵ تا ۱۰) را «نیروهای روانی» خوانده‌اند. پنج‌تای اول شرایط این جهانی‌اند، و شاید حتی يك «مرد معمولی» نیاموخته آن‌ها را دارا شود، در حالی که «نیروهای روانی» «برتر از جهانی»‌اند و صفت خاص ادهت‌ها، یعنی مردان تمام‌اند. تنها پس از رسیدن به «چهارنگرش» است که رهرو کاملاً می‌تواند در داشتن پنج «نیروی روانی» این جهانی توفیق یابد. «برای دست یافتن به نیروهای جادوی» چهار «بنیاد» وجود دارند: یعنی یکدلی اراده، یکدلی نیرو، یکدلی جان، و یکدلی پژوهش.

نظارة احساس‌ها

(۵) ولی رهرو چه‌گونه در نظارة احساس‌ها می‌پاید؟

رهر و در تجربه کردن احساس‌ها می‌داند که: «من يك احساس خوشايند دارم» یا: «من يك احساس ناخوشايند دارم»، یا: «من يك احساس نه اين و نه آن (۶) دارم»؛ یا: «من يك احساس خوشايند اين جهانی دارم»، یا: «من يك احساس خوشايند نه - اين جهانی دارم» یا: «من يك احساس ناخوشايند اين جهانی دارم»، یا: «من يك احساس نه اين و نه آن اين جهانی دارم»، یا: «من يك احساس نه اين و نه آن نه-اين جهانی دارم».

بدین سان او در نظارهٔ احساس‌ها می‌پاید، خواه با توجه به خود، خواه به دیگران، و خواه به هر دو. او می‌نگرد که چه گونه احساس‌ها نمایان می‌شوند؛ می‌نگرد که چه گونه احساس‌ها از میان می‌روند؛ نمایان شدن و از میان رفتن احساس‌ها را می‌نگرد؛ و این دانستگی روشن تا آن اندازه که برای شناسائی و آگاهی لازم است، در او پیدا می‌شود که «این‌ها احساس‌اند» (۷) و او وارسته، بی‌دلبستگی به هیچ چیز جهان زندگانی می‌کند. بدین سان رهر و در نظارهٔ احساس‌ها می‌پاید.

رهر و می‌فهمد که سخن «من احساس می‌کنم» ارزشی بیش از يك سخن قراردادی ندارد. او می‌فهمد که فقط احساس‌ها، به معنای مطلق، هستند و هیچ من، شخص، یا دارندهٔ احساس‌ها در کار نیست.

۳. نظارهٔ دل

رهر و چه گونه در نظارهٔ دل (۸) می‌پاید؟
در اینجا رهر و دل آزمند را چون دل آزمند می‌شناسد، و دل بی‌آز

۶. یعنی، نه خوشايند و نه ناخوشايند. م.

۷. یا، «احساس‌ها هستند».

۸. دل، یعنی جان، نه قلب. م.

را چون دل بی‌آز (۹)؛ دل خشمگین را چون دل خشمگین می‌شناسد، و دل ناخشمگین را چون دل ناخشمگین؛ دل گمراه را چون دل گمراه می‌شناسد، و دل ناگمراه را چون دل ناگمراه. او دل در بند را چون دل در بند می‌شناسد، و دل پراکنده را چون دل پراکنده؛ دل کامل را چون دل کامل می‌شناسد، و دل کمال‌نیافته را چون دل کمال‌نیافته؛ دل بلند (۱۰) را چون دل بلند می‌شناسد، و دل نابلند (۱۱) را چون دل نابلند؛ دل یکدل (۱۲) را چون دل یکدل می‌شناسد، و دل نایکدل را چون دل نایکدل؛ دل آزاد را چون دل آزاد می‌شناسد، و دل ناآزاد را چون دل ناآزاد.

Citta (دل، جان) در اینجا به معنای کلی همه Citta ها،
یعنی همه لحظات دانستگی، به کار برده شده است. دل در اینجا
همان دانستگی است، و نباید آن را «اندیشه» دانست.

«اندیشه» و «اندیشیدن» را [بودائیان] از «کنش‌های زبانی
[یا، لفظی] جان» می‌دانند، یعنی Vitakira (اندیشه - ادراک، یعنی
توجه جان به سوی چیزی، و Vicāra یعنی «بایداری جان در
اندیشه»، که دو حالت اند از بخش «حالات جان» (از «پنج بخش»).

بدین‌سان، او در نظاره دل می‌پاید، خواه با توجه به (دل) خود،
خواه با توجه به دیگران، و خواه به هردو. او می‌نگرد که دل چه‌گونه نمایان
می‌شود؛ می‌نگرد که چه‌گونه از میان می‌رود؛ نمایان شدن و از میان رفتن

۹. یا، «در اینجا رهرو می‌داند که این دل، دلی آزمند است و این دل، دلی
بی‌آز» و همین‌گونه تا پایان این نظاره. م.

۱۰. یعنی، بی‌برتر، یعنی خواهان بلندی. م.

۱۱. نابی‌برتر، پست، یعنی دل در بند پستی. م.

۱۲. یعنی، متمرکز، و مجموع. م.

دل را می‌نگرد. و این دانستگی روشن، تا آن اندازه که برای شناسائی و آگاهی لازم است؛ در او پیدا می‌شود که «این دل است» و او وارسته، بی‌دلبستگی به هیچ چیز جهان زندگانی می‌کند. بدین سان، رهرو در نظاره دل می‌پاید.

۴. نظاره موضوعات جان

ولی رهرو چه گونه در نظاره موضوعات جان می‌پاید؟ در اینجا رهرو در نظاره موضوعات جان، یعنی [نظاره] «پنج مانع» می‌پاید.

پنج مانع

۱. او می‌داند که چه هنگام «کامجوئی» در او هست: «در من کامجوئی هست»؛ می‌داند که چه هنگام «بدخواهی» (۱۳) در او هست: «در من بدخواهی هست»؛ می‌داند که چه هنگام «تنبلی و افسردگی» در او هست: «در من تنبلی و افسردگی هست»؛ می‌داند که چه هنگام «بی‌آرامی و پشیمانی» (۱۴) در او هست: «در من بی‌آرامی و پشیمانی هست»؛ او می‌داند که چه هنگام «دودلی» در او هست: «در من دودلی هست». او می‌داند که چه هنگام این موانع در او نیستند: «در من این موانع نیستند». او می‌داند که این‌ها چه گونه نمایان می‌شوند؛ و چون نمایان شدند می‌داند که چه گونه به آن‌ها پیروزی می‌یابد؛ و چون يك بار به آن‌ها پیروزی یافت، می‌داند که چه گونه آن‌ها دوباره در آینده نمایان نمی‌شوند.

۱۳. یا، خشم.

۱۴. Kukkucca (Ku+kṛta+ya) ، در لغت به معنای «بدکردگی» است،

یعنی، پشیمانی، دل‌نگرانی، و بی‌آرامی وجدان. م.

برای نمونه، «کامجویی» از راه اندیشیدن نابخردانه به چیزهای خوشایند و شادی آور نمایان می‌شود. می‌توان آن را از راه این شش روش از میان برد: تمرکز جان به اندیشه‌نی که بیزاری را برمی‌انگیزد؛ نظاره ناپاکی تن؛ به فرمان داشتن شش حس؛ میانه‌روی در خوردن؛ دوستی با نیکان و فرزنانگان، و تعلیم درست. با رسیدن به مقام **انگامی**، کامجویی (= شهوت) و بدخواهی (= خشم) فرونشانده می‌شود، و با رسیدن به مقام **آرتهی** «بی‌آرامی» از میان می‌رود، و با رسیدن به مقام «**سوته پننه**»، یعنی رسیدن به رود، «پشیمانی» (= دلنگرانی) فرونشانده می‌شود.

پنج بخش هستی

و باز، رهرو در نظاره موضوعات جان می‌پاید، یعنی در پنج «بخش» هستی. او می‌داند که کالبد چیست، چه گونه نمایان می‌شود، و چه گونه از میان می‌رود؛ می‌داند که احساس چیست، چه گونه نمایان می‌شود و چه گونه از میان می‌رود؛ می‌داند که ادراک چیست، چه گونه نمایان می‌شود، و چه گونه از میان می‌رود؛ می‌داند که حالات جان چیستند، چه گونه نمایان می‌شوند، و چه گونه از میان می‌روند؛ می‌داند که دانستگی چیست، چه گونه نمایان می‌شود، و چه گونه از میان می‌رود.

بنیادهای حس

و باز، رهرو در نظاره موضوعات جان می‌پاید یعنی [در نظاره] «شش حس درون و بیرون» او چشم و چیزهای دیدنی، گوش و صدا، بینی و بوها، زبان و مزه‌ها، تن و پساویدن‌های تن، جان و موضوعات جان را می‌شناسد؛ و نیز بندی را که با بستگی به آن‌ها نمایان می‌شود می‌شناسد. او می‌داند که این بند چه گونه نمایان می‌شود، و چه گونه به این بند پیروزی

یافته می‌شود، و چه‌گونه بند رها شده دوباره در آینده نمایان می‌شود.

هفت اندام روشن‌شدگی

و باز، رهرو در نظاره موضوعات جان می‌پاید، یعنی [در نظاره] هفت «اندام روشن‌شدگی». او می‌داند که چه هنگام در او «آگاهی»، «پژوهش آئین»، «نیرو»، «شوق»، «آرامش»، «یکدلی» و «یکساندلی» هست. او می‌داند که چه هنگام این‌ها در او نیستند، می‌داند چه‌گونه نمایان می‌شوند، و چه‌گونه به‌طور کامل شکوفا می‌شوند.

چهار حقیقت عالی

و باز، رهرو در نظاره موضوعات جان می‌پاید، یعنی [در نظاره] چهار حقیقت عالی. او می‌داند که رنج، چنان‌که به‌راستی هست، چیست؛ می‌داند خاستگاه رنج، چنان‌که به‌راستی هست، چیست؛ می‌داند که رهائی از رنج، چنان‌که به‌راستی هست، چیست؛ می‌داند که راهی که به رهائی از رنج می‌انجامد، چنان‌که به‌راستی هست، چیست.

بدین‌سان، او در نظاره موضوعات جان می‌پاید، خواه با توجه به خود، خواه به دیگران، و خواه به هر دو. او می‌نگرد که چه‌گونه موضوعات جان نمایان می‌شوند، می‌نگرد که آن‌ها چه‌گونه از میان می‌روند، نمایان شدن و از میان رفتن موضوعات جان را می‌نگرد. و این دانستگی روشن تا آن اندازه که برای شناسائی و آگاهی لازم است در او پیدا می‌شود که «این‌ها موضوعات جان‌اند»؛ و او وارسته، و بی‌دلستگی به هیچ چیز جهان‌زندگانی می‌کند. بدین‌سان، رهرو در نظاره موضوعات جان می‌پاید.

تنها راهی که به رسیدن به پاکی، به پیروزی به رنج و زاری، به پایان رنج و اندوه، و به وارد شدن به راه راست و درست و واقعیت دادن نیروانه رهبری می‌کند، همانا «چهار بنیاد آگاهی» است.

این چهار نظاره «چهار بنیاد آگاهی» به «پنج بخش» هستی‌ساز بستگی دارد، یعنی: ۱. نظاره کالبد به «بخش کالبد»؛ ۲. نظاره احساس به «بخش احساس»؛ ۳. نظاره دل به «بخش دانستی»؛ ۴. نظاره موضوعات جان به «بخش ادراک» و «حالات جان».

نیروانه از راه آگاهی به‌دم و بازدم

۱. چون به «آگاهی به دم و بازدم» پرداخته شود، و کمال یابد، «چهار بنیاد آگاهی» را به کمال می‌رساند؛ چون به چهار بنیاد آگاهی، پرداخته شود و کمال یابد، هفت «اندام روشن‌شدگی» را به کمال می‌رساند؛ چون به هفت اندام روشن‌شدگی پرداخته شود و کمال یابد، «شناسائی و آزادی» را به کمال می‌رساند.

ولی چه‌گونه «آگاهی به‌دم و بازدم»، که به آن پرداخته شده و کمال یافته، چهار بنیاد آگاهی را به کمال می‌رساند؟

۱. هرگاه رهرو (۱) نفس بلندی را با دانستگی فرو ببرد یا بیرون دهد، یا (۲) نفس کوتاهی را فرو ببرد یا بیرون دهد، یا (۳) خود را تربیت می‌کند که در هنگام تجربه کردن کل این تن [تنفس‌کننده] نفس را فرو برد یا بیرون دهد، یا (۴) در حالی که این کار تن [یعنی، تنفس] را آرام می‌کند - در چنین زمانی رهرو، سرشار از نیرو، با دانستگی روشن، آگاه، پس از به فرمان درآوردن از این جهانی و اندوه، در «نظاره تن» می‌پاید. زیرا من فرو بردن و بیرون دادن نفس را یکی از نمودهای کالبدی می‌خوانم.

۲. هرگاه که رهرو خود را در فرو بردن و بیرون دادن نفس تربیت می‌کند (۱) در حالی که «شوق» دارد، یا (۲) شادی، یا (۳) کنش جان، یا (۴) در حالی که کنشهای جان را آرام می‌کند - در چنین زمانی او سرشار

از نیرو، با دانستگی روشن، آگاه، پس از به فرمان درآوردن از این جهانی و اندوه، در «نظاره احساس‌ها» می‌پاید. زیرا من دانستگی کامل به دم و بازدم را یکی از احساس‌ها می‌خوانم.

۳. هرگاه که رهرو خود را در فرو بردن و بیرون دادن نفس تربیت می‌کند (۱) در حالی که دل را تجربه می‌کند، یا (۲) در حالی که دل را شاد می‌کند، یا (۳) در حالی که دل را یکدل می‌کند، یا (۴) در حالی که دل را آزاد می‌کند — در چنین زمانی او، سرشار از نیرو، با دانستگی روشن، آگاه، پس از به فرمان درآوردن از این جهانی و اندوه در «نظاره دل» می‌پاید، زیرا، من می‌گویم که بدون آگاهی و دانستگی روشن «آگاهی به دم و بازدم» در کار نیست.

۴. هرگاه که رهرو خود را به دم و بازدم تربیت می‌کند در حالی که نظاره می‌کند (۱) ناپایندگی یا (۳) بیرنگی شهوت، یا (۳) رهائی، یا وارستگی را — در چنین زمانی او، سرشار از نیرو، با دانستگی روشن، آگاه، پس از به فرمان درآوردن از این جهانی و اندوه، در «نظاره موضوعات جان» می‌پاید. او چون از راه فهمیدن آنچه رهائی از آز و اندوه است این را دیده است، با آرامش کامل به آن می‌نگرد.

آگاهی به دم و بازدم، که بدین‌سان به آن پرداخته و کمال یافته، چهار بنیاد آگاهی را به کمال می‌رساند.

ولی چهار بنیاد آگاهی، که به آن‌ها پرداخته و کمال یافته‌اند، چه گونه هفت «اندام روشن‌شدگی» را به کمال تمام می‌رسانند؟

. هرگاه که رهرو در نظاره تن، احساس‌ها، جان، و موضوعات جان بیاید، کوشا، با دانستگی روشن به آن‌ها، آگاه، پس از به فرمان در آوردن از این جهانی و اندوه — در چنین زمانی آگاهی او نیاشفته است؛ و

هرگاه آگاهی او حاضر و نیاشفته باشد، در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی آگاهی رسیده است و آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد.

۲. و هرگاه او، در حالی که در آگاهی می‌پاید، فرزانه‌وار در آئین پژوهش می‌کند، و به آن می‌اندیشد — در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی پژوهش رسیده است و آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد.

۳. و هرگاه او، در حالی که فرزانه‌وار در آئین پژوهش و بررسی می‌کند، نیرویش استوار و محکم است — در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی نیرو رسیده است و آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد.

۴. و هرگاه در او، در حالی که در نیرو استوار است، شوق برتر از حسی پیدا شود — در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی شوق رسیده است و آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد.

۵. و هرگاه، در حالی که جانش سرشار از شوق است، حالت معنوی و جانش آرام می‌شود — در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی آرامش رسیده است و آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد.

۶. و هرگاه، در حالی که او در حالت معنوی آرامش می‌یابد و شاد است، جانش یکدل می‌شود — در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی یکدلی رسیده است و آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد.

۷. و هرگاه او با یکسانی کامل در جان یکدل شده‌اش بنگرد - در چنین زمانی او به اندام روشن‌شدگی یکساندلی رسیده آن را به کمال می‌رساند؛ و بدین‌سان این اندام روشن‌شدگی به برترین کمال می‌رسد. بدین‌سان چهار بنیاد آگاهی، که به آن‌ها پرداخته و به کمال رسیدند، هفت اندام روشن‌شدگی را به کمال تمام می‌رسانند. ولی چه‌گونه هفت اندام روشن‌شدگی، که به آن‌ها پرداخته و به کمال رسیده‌اند، شناسائی و آزادی را به کمال تمام می‌رسانند؟

در اینجا رهرو [هفت] اندام‌های روشن‌شدگی آگاهی، پژوهش آئین، نیرو، شوق، آرامش، یکدلی، و یکساندلی را به کمال می‌رساند که بر بنیاد وارستگی، بی‌آرزوئی، بر بنیاد وارستن و رهائی نهاده شده است. هفت اندام روشن‌شدگی، که بدین‌سان به آن‌ها پرداخته شده و به کمال رسیده، شناسائی و آزادی را به کمال تمام می‌رساند.

(۱۵) همان‌گونه که شکارگر فیل میخ بزرگی در زمین فرو می‌کند و گردن فیل وحشی را به آن زنجیر می‌کند، تا راه‌ها و آرزوهای جنگلی را که او به آن آمخته است، سرکشی جنگلی، سرسختی و خشونتش را از سرش بیرون کند، و او را به محیط روستا عادت دهد و چنین رفتار خوبی را که انسان‌ها به آن نیاز دارند به او بیاموزد، - شاگرد شریف نیز همین‌گونه باید دلی را سخت در این چهار بنیاد آگاهی استوار دارد، تا شاید راه‌ها و آرزوهای این جهانی را که به آن‌ها خوگر شده، سرسختی و خشونت را از خود بیرون کند، و به آن حقیقی دست یابد و نیروا نه را واقعیت ببخشد.

گام هشتم: یکدلی درست

(۱) اکنون، یکدلی درست چیست؟

تعریف آن

دل را به يك چیز سپردن (۲) : این یکدلی است.

یکدلی درست، در وسیع‌ترین معنایش، آن قسم از یکدلی جان است که در هر حالت شایسته دانستگی حضور دارد، و از این‌رو دست‌کم با اندیشه درست (گام دوم)، گوشی درست (گام ششم) و آگاهی درست (گام هفتم) همراه است. «یکدلی نادرست» در حالت‌های نا شایسته دانستگی هست، و از این‌رو فقط در سپهرکام (یا، حسی) امکان آن هست و نه در سپهری بالاتر. هرگاه در گفتارهای بودا سمادی (— یکدلی) به تنهایی به کار برده شود مراد سما — سمادی، یعنی

1. M. 44.

۲. eittxkaggata : متمرکز کردن دل، یا جان، در يك نقطه یا به

موضوعی خاص. «دل سپردن» در اینجا به معنای دل را به موضوعی خاص بردن و

متمرکز کردن است. م.

یکدلی درست است.

موضوعات آن

چهار بنیاد آگاهی (گام هفتم): - این‌ها موضوعات یکدلی‌اند.

اسباب آن

چهار کوشش بزرگ (گام ششم): - این‌ها اسباب یکدلی‌اند.

شکوفاندن آن

پرداختن به این‌ها، به کمال رساندن و شکوفاندن این‌ها: - این شکوفاندن یکدلی است.

یکدلی دوست دو درجه تکامل دارد: یکی نزدیکی یکدلی، که به نخستین نگرش نزدیک می‌شود، ولی به آن نمی‌رسد؛ دیگر، رسیدن به یکدلی است، که یکدلی حاضر در چهار نگرش است. این نگرش‌ها حالات جان‌اند که از دسترس فعالیت‌های حسی پنجگانه دورند، فقط در تنهایی و با پشتکار دائم در تمرین (یعنی، پرداختن به) یکدلی دست دادنی‌اند. در این حالات هرگونه فعالیت پنج حس به حالت معلق در می‌آید. در چنین زمانی هیچ تأثیر بصری یا سمعی نمایان نمی‌شود، و هیچ احساس بدنی درکار نیست. ولی، اگر همه تأثرات حسی بیرونی ازکار وامانده‌اند، باز جان فعال است، کاملاً هوشیار است، سخت بیدار است.

اما، رسیدن به این نگرش‌ها شرط لازم واقمیت‌بخشیدن «راه‌های برتر از جهانی ارهتی» نیست؛ و نه نزدیکی یکدلی و نه رسیدن به یکدلی، چنان که هستند، آن نیرو را ندارند که به چهار راه برتر از جهانی هدایت کنند؛ پس، آن‌ها به راستی نیروی آن را ندارند که انسان را به طور دائم از چیزهای بد آزاد سازند. واقمیت دادن چهار

راه برتر از جهانی تنها در لحظه «بینش» معیق به «ناپایندگی»، به
 رنج آور بودن، و به نداشتن خود (یعنی، «سه نشانه») تمام این جریان
 نمودی هستی ممکن است. دیگر آن که این «بینش» تنها در نزدیکی یکدلی
 دست دادنی است نه در رسیدن به یکدلی.

آن که این راه یا آن راه از چهار راه برتر از جهانی را واقعیت
 بخشیده بی آن که به نگرش‌ها رسیده باشد، او را کسی می‌خوانند
 که «فقط بینش اربابه (۳) اوست» (۴) ولی، او پس از شکوفاندن
 نگرش‌ها، و رسیدن به یکی از چهار راه برتر از جهانی چنین خوانده
 می‌شود:

«کسی که آرامش اربابه اوست» (۵)

چهار نگرش

(۶) رهرو دور از کام‌ها (۷)، دور از چیزهای (=مّمه‌های) بد، به
 نخستین نگرش می‌رسد که با توجه جان (۸)، و پایداری جان در اندیشه (۹)
 همراه است، از روگرداندن برخاسته و سرشار از شوق و نیکبختی است.

این نخستین نگرش به سپهر مادی لطیف تعلق دارد. این نگرش،
 از راه توانائی یکدلی، هنگامی دست می‌دهد که فعالیت پنج حس

3. Yana 4. Sukkha-vipassaka Suddha-vipassaka yanika

5. Samatha-yānika 6. M. 27.

۶. یا، موضوعات هر گونه میل. م.

۸. Vitakka : اندیشه - ادراک، درک، سنجش و تحلیل هم گفته‌اند.

پس از این بیش‌تر توضیح داده خواهد شد. م.

۹. Vicāra : پژوهش، اندیشه سخته، و اندیشیدن بحثی و نظری

هم گفته‌اند. پس از این بیش‌تر توضیح داده خواهد شد. م.

موقته معلق بمانند، و پنج مانع نیز همین گونه از میان برداشته شده باشند.

(۱۰) این نخستین نگرش از پنج چیز آزاد است، و پنج چیز در آن هست. آن گاه که رهرو به نخستین نگرش می‌رسد، [پنج مانع] کامجویی، بدخواهی، تنبلی و افسردگی، بی‌آرامی و پشیمانی، شک و دودلی آنجا از میان رفته‌اند؛ و این‌ها آنجا هستند: توجه جان و پایداری جان در اندیشه، شوق، نیکبختی، و یکدلی.

پنج عامل روانی با نخستین نگرش همراهند که عوامل یا اندام‌های نگرش خوانده می‌شوند. - Vitakka (نخستین صورت اندیشه مجرد) Vicāra (اندیشیدن بحثی، تفکر) را «کنش‌های زبانی» جان خوانده‌اند؛ پس این‌ها در مقایسه با دانستگی، ثانوی شمرده می‌شوند. در «راه پاکی»، vitakka به در دست گرفتن کوزه، و vicāra به پاک کردن آن مانند شده‌اند. این هر دو حالت به صورت ناتوان در نخستین نگرش هستند، و در نگرش‌های بعدی کاملاً ناپدید می‌شوند. (۱۱)

10. M. 43.

۱۱. vitakka از vit+ takka (که سنسکریت آن vi-tarka است، و Tarka

همان «درک» است) یعنی، اندیشیدن، و روی هم رفته به معنای «تفکر» است. vitakka آن است که «حالات همراه» را به سوی چیز یا موضوع هدایت می‌کند. vicāra - از vi+ cara گشتن، و حرکت کردن (Car همیشه «چریدن» است) - در لغت به معنای پژوهش و جست‌وجو است، و در اصطلاح «توجه پایدار جان» است یعنی «پایداری جان در اندیشه» به موضوعی. بنا به تفسیر، vicāra آن است که پیرامون موضوع می‌گردد و صفتش بررسی و پژوهش در موضوع است. ←

و بار دیگر، او پس از دور کردن توجه جان و پایداری جان در اندیشه، و با رسیدن به آرامش درون و یگانگی جان، به حالتی آزاد از توجه جان و پایداری جان در اندیشه، به دومین نگرش می‌رسد، که از یکدلی پیدا شده و سرشار از شوق و نیکبختی است.

در دومین نگرش، سه اندام نگرش هست: شوق، نیکبختی، و

یکدلی.

و بار دیگر، او پس از بیرنگی شوق، آگاه و با دانستگی روشن در یکساندلی می‌پاید؛ و در درون خود احساسی را تجربه می‌کند که نیکان درباره آن گفته‌اند: «آن کس شاد زندگانی می‌کند که یکساندل و آگاه است» — بدین‌سان به نگرش سوم می‌رسد.

در سومین نگرش دو اندام نگرش هست: نیکبختی یکساندل و

یکدلی.

و بار دیگر، پس از رها کردن خوشی و رنج، و دور کردن شادی و اندوه پیشین، او به حالتی که آن‌سوی خوشی و رنج است، به چهارمین نگرش می‌رسد که با یکساندلی و آگاهی صفا یافته است.

در چهارمین نگرش، دو اندام نگرش هست: یکدلی و یکساندلی.

← vitakka به پرواز زنبور به سوی گل می‌ماند، vicara به وزوز آن در پیرامون گل. vitakka زدن به ناقوس است، و vicara آواز ناقوس است. از این‌گونه تمثیل‌ها در راه پاک (دفتر چهارم) بسیار است (راه پاک، ترجمه Bhikkhu Nanamoli، چاپ سری‌لنکا ۱۹۷۵، ص‌های ۹ - ۱۴۸). از این رو ما این دو واژه را، با توجه به معنای فنی آن‌ها، «توجه جان» و «پایداری جان در اندیشه» ترجمه کرده‌ایم. م.

در راه باکی، چهل موضوع نگرش برشمرده شده و به تفصیل از آن‌ها سخن رفته است. با تمرین توفیق‌آمیز شاید این نگرش‌ها دست دهد :

هرچهار نگرش: از راه آگاهی به دم و بازدم (۱۲)؛ ده تمرین «کسینه» (۱۳) [یا، ده رمز]؛ نظاره یکساندلی، تمرین چهارمین بر همه و- هار» (۱۴) [یا، چهار مقام معنوی] (۱۵).

سه نگرش اول: ازراه شکوفاندن مهر، همدردی و شادی، که سه مقام از چهار مقام معنوی، یا بر همه وهاره‌اند. نگرش اول: از راه ده نظاره ناپاکی (یعنی، ده نظاره گورستان) (۱۶). نظاره تن (یعنی، ۳۲ بخش تن)؛ (۱۷)

«نزدیکی یکدلی»: ازراه یادآوری بودا، آئین، وانجمن، یادآوری سلوک، آزادی، باشندگان آسمانی، آرامش (نبروانه) و مرکز (۱۸)؛ نظاره ناپاکی (۱۹)؛ تحلیل چهار عصر (۲۰)؛

چهار نگرش نامادی (یا، بی‌شکل) که بر بنیاد نگرش چهارم نهاده شده، و از نگرش موضوعات خاصی که نام‌شان را از آن گرفته حاصل

۱۲. راه پاکی، دفتر سوم، ۳.

۱۳. Kasina (راه پاکی، دفتر چهارم و پنجم). «کسینه» ها وسیله‌های کاملا بیرونی‌اند برای ایجاد و به کمال رساندن یکدلی جان و رسیدن به چهار نگرش. ده کسینه این‌ها هستند: کسینه خاك، آب، آتش، باد، آبی، زود، سرخ، سفید، مکان، و دانستگی. م.

14. Brahma-vihāra

۱۵. راه پاکی، دفتر نهم، ۴.

۱۶. راه پاکی، دفتر ششم. ۱۷. راه پاکی، دفتر ششم، ۱۸.۲. راه پاکی، دفترهای

ششم و هفتم. ۱۹. راه پاکی، دفتر یازدهم، ۲۰.۱. راه پاکی، دفتر نهم، ۲.

می‌شوند: یعنی، سپهر مکان نامحدود، سپهر دانستگی نامحدود، سپهر

نیستی، ر سپهر نه ادراک و نه نه - ادراک (۲۱)

(۲۲) یکدلی خود را شکوفا کن: زیرا آن که یکدلی دارد، چیزها را، چنان که به‌راستی هستند، می‌فهمد. و این چیزها چیستند؟ نمایان شدن و از میان رفتن کالبد، احساس، ادراک، حالات جان، و دانستگی.

(۲۳) بدین‌سان، باید از روی خرد به این «پنج بخش» پی‌برد؛ نادانی و تشنگی را باید از روی خرد ترك گوید؛ آرامش و بینش را باید از روی خرد کمال بخشد.

(۲۴) این راه میانه است که چنین رفته کشف کرده است، که انسان را هم به دیدن و شناختن وامی‌دارد، و به آرامش، به شناسائی، به روشن‌شدگی، و به نیروانه می‌برد.

(۲۵) و با پیمودن این راه، به رنج پایان خواهید داد.

۲۱. از تمام این چهل موضوع در دفترهای سوم و سیزدهم راه پاکی سخن رفته است.

22. S. XXII. 5.

23. M. 149.

24. S. LVI. II

25. Dhp. 275

راه هشتگانه و کمال معنوی رهرو

اعتماد و اندیشه درست

(گام دوم)

(۱) فرض کنید که پدر خانواده (۲) ثی، یا پسرش، یا کسی که در خانواده خوبی متولد شده، آئین را بشنود؛ و پس از شنیدن آئین، سرشار از اعتماد به چنین رفته می‌شود. و سرشار از این اعتماد، می‌اندیشد: «زندگانی خانه پر از موانع است، بار بیهوده‌ئی است؛ ولی زندگانی رهروی چون هوای تازه است. این آسان نیست که انسان در خانه زندگی کند و [بخواهد] از هر نظر راه و رسم زندگانی قدسی را انجام دهد. اکنون چه گونه است که من موی سر و رویم را بتراشم، جامه زرد بپوشم و از زندگانی خانه به بیخانگی بروم؟» و در اندک زمانی، چون داروندارش را، از خرد و از کلان رها کرد، و چون از حلقه بزرگ یا کوچک خویشان کناره گرفت، موی سر و رویش را می‌تراشد، جامه زرد می‌پوشد، و از زندگانی خانه به بیخانگی می‌رود.

1. M. 38.

۲. «پدران خانواده» (gahapati) با «مردان خانه» آن بوداییان ترومندی

بودند که به «انجمن رهروان» کمک‌های مادی می‌کرده‌اند. م.

(گام‌های سوم، چهارم، پنجم)

چون بدین‌سان جهان را ترك گفت، آداب رهروان را بهجا می‌آورد. از کشتن زندگان می‌پرهیزد و از آن خودداری می‌کند. بدون چوب یا شمشیر، با وجدان، سرشار از همدردی، خواهان بهروزی همه زندگان است. او از دزدی می‌پرهیزد، و از گرفتن چیزی که به او نداده‌اند خودداری می‌کند. تنها چیزی را می‌گیرد که به او داده‌اند، چشم به راه می‌ماند تا آن را به او بدهند؛ و با دلی شریف و پاک زندگانی می‌کند - او از آلوده - دامنی می‌پرهیزد، پاک زندگانی می‌کند، تنها و دور از کردار پست شهوترانی. - او از دروغ می‌پرهیزد و از آن خودداری می‌کند. راست می‌گوید، به راستی سرسپرده است، شایسته اعتماد است، درخور اعتماد است، مردمان را نمی‌فریبد. - او از بدگوئی می‌پرهیزد و از آن خودداری می‌کند. آنچه در اینجا شنیده است، آنجا بازگو نمی‌کند که در آنجا فتنه به پا کند؛ و آنچه در آنجا شنیده است، اینجا بازگو نمی‌کند که در اینجا فتنه به پا کند. بدین‌سان کسانی را که از هم جدا شده‌اند یگانه می‌کند، و با هم یگانگان را تشویق می‌کند؛ هماهنگی او را شاد می‌کند، او شاد است و در هماهنگی شادی می‌جوید؛ و با سخنی هماهنگی می‌پراکند. نرم می‌گوید، گوشواز، دوست داشتنی، دلشین، و سخنانش مؤدبانه، پراز مهر و مردم‌پسند است. - او از یاهو گوئی می‌پرهیزد و از آن خودداری می‌کند. بجا می‌گوید، راست می‌گوید، سودمند می‌گوید، از «آئین و روش» می‌گوید؛ گفتارش به گنج می‌ماند، که در لحظه درست گفته شده، و همراه با دلیل، آرام و پرمعناست. اودرروز تنها يك نوبت [پیش از ظهر] غذا می‌خورد، از غذا خوردن در شب خودداری می‌کند، در اوقات نامناسب غذا نمی‌خورد. از رقص، آواز، ساز و تماشای نمایش كناره می‌گیرد؛ گل، عطر، روغن، و نیز

هرگونه زینت و زیور را نمی‌پذیرد. بسترهای بلند و باشکوه به کار نمی‌برد. زر و سیم نمی‌پذیرد. ذرت خام و گوشت خام، زن و دختر، بردگان نر و ماده، یا بز، گوسفند، مرغ، خوک، فیل، گاویا اسب، زمین یا کالا نمی‌پذیرد. پیام نمی‌برد و وظایف پیک را انجام نمی‌دهد. از خرید و فروش چیزها کناره می‌گیرد. او کاری به پیمانه‌های دروغی، فلزها و وزنه‌ها ندارد. او از راه‌های کج رشوه دادن، اغفال، و کلاهبرداری می‌پرهیزد. او کاری به زخم زدن، زدن، زنجیر کردن، حمله کردن، دزدیدن و زور گفتن ندارد. او به جامه‌ئی که نگهدار تن اوست، و به کاسه گدائی که با آن خود را زنده نگاه می‌دارد خرسند است. هرچاکه برود، این دوچیز را با خود دارد؛ چون پرنده‌ئی که به هنگام پرواز بال‌هایش را با خود دارد. او با به انجام رسانیدن این قلمرو رفتار در درونش سعادت‌ی سرزنش‌ناپذیر احساس می‌کند.

به فرمان درآوردن حواس

(گام ششم)

اکنون، رهرو آن‌گاه که شکلی را با چشم، صدائی را با گوش، بوئی را بایینی، مزه‌ئی را با زبان، پساویدنی را با تن، موضوعی را با جان احساس می‌کند، نه به کل آن و نه به اجزایش دلبستگی ندارد. و او می‌کوشد که از آن روبگرداند، شاید او پاسبان حواسش نباشد، شاید حالات بد و ناشایسته، آرز و اندوه در او ایجاد شود؛ او به حواسش توجه دارد، حواسش را به فرمان دارد. با انجام دادن این کار شریف «خویشتن‌داری حواس»، او در دلش سعادت‌ی نیالوده احساس می‌کند.

آگاهی و دانستگی روشن

(گام هفتم)

هنگام رفتن و آمدن، هنگام به‌پیش و به‌پس نگاه کردن؛ هنگام خم

شدن و باز کردن تن؛ هنگام خرقه پوشیدن و کشکول به دست گرفتن، هنگام خوردن، نوشیدن، جویدن و چشیدن؛ هنگام تخلیه و پیشابریختن، هنگام راه رفتن، ایستادن، نشستن، به خواب رفتن و بیدار شدن، هنگام سخن گفتن و خاموش ماندن آگاه است و با دانستگی روشن رفتار می‌کند. اکنون که او به این رفتار بلند آراسته است، به کار شریف «خویشتن‌داری در حواس» آراسته است، و از این آگاهی و دانستگی روشن» شریف سرشار است، گوشه خلوتی در جنگل برمی‌گزیند، یا در پای درختی، یا بالای کوهی، یا در شکافی، یا غاری، یا گورستانی، یا در دشتی درختپوش، یا در هوای باز، یا روی توده کاهی. چون از در یوزه برگشت، پس از غذا خوردن، چارزانو می‌نشیند، بالاتنه را راست نگاهداشته، آگاهی خود را متمرکز کرده.

دور کردن پنج مانع

او کامجوئی را دور می‌افکند؛ با دلی آزاد از کامجوئی می‌پاید؛ دلش را از شهوت پاك می‌کند.

او بدخواهی را دور می‌افکند، با دلی آزاد از بدخواهی می‌پاید؛ به همه زندگان مهر و همدردی دارد، دلش را از بدخواهی پاك می‌کند.

او تنبلی و افسردگی را دور می‌افکند؛ آزاد از تنبلی و افسردگی می‌پاید؛ روشنائی را دوست دارد، با جانی آگاه، با دانستگی روشن، جان را از تنبلی و افسردگی پاك می‌کند.

او بی‌آرامی و پشیمانی را دور می‌افکند؛ با جان نیاشفته، با دلی پراز آرامش می‌پاید، او جانش را از بی‌آرامی و پشیمانی پاك می‌کند.

او شك و دودلی را دور می‌افکند؛ آزاد از شك، سرشار از اعتماد به‌نیکان می‌پاید، او دلش را از شك پاك می‌کند.

نگرش‌ها

(گام هشتم)

او «پنج مانع» را دور کرده است و آلودگی ناتوان کننده دل را می‌شناسد. و دور از کام، دور از چیزهای بد، به چهار نگرش وارد می‌شود.

بینش

«گام اول»

(۳) ولی هرچه از کالبد، از احساس، از ادراك، از حالات جان، یا دانستگی هست: — او همه این نمودها را «ناپاینده»، «دستخوش رنج»، «ناستوار، نیش، خار، بینوایی، بار، دشمن، آشفتگی، خالی و «تهی از يك خود» می‌داند؛ و از این چیزها رومی‌گرداند، و دل را بسوی آن پاینده هدایت می‌کند، بدین‌سان: «این، به راستی، آرامش است، این برترین است، یعنی پایان کرمه سازها، رها کردن هربنیاد دوباره زائیده شدن، بیرنگی تشنگی، وارستگی، رهائی، نیروانه». و در این حال به «زدودن آلودگی‌ها» می‌رسد.

نیروانه

(۴) و دلش از «آلودگی کام» آزاد می‌شود، آزاد از «آلودگی وجود»، و از «آلودگی نادانی» آزاد می‌شود. و در آن آزادی یافته این دانش پیدا می‌شود که «من آزادم!»؛ و می‌داند که: «دوباره زائیده شدن پایان یافت، زندگانی قدسی به انجام رسید؛ کردنی کرده شد؛ دیگر چیزی نمانده است که در این جهان انجام گیرد.»

(۵) «من همیشه آزادم»

این آخرین بار است که من زائیده می‌شوم،
دیگر وجودی در انتظار من نیست.»

(۶) این، به راستی، برترین و مقدس‌ترین شناسائی است. دانستن این
که هر رنجی از میان رفته است.
این، به راستی، برترین و مقدس‌ترین آرامش است:
فرو نشاندن آرزو، و کینه و فریب.

اندیشنده خاموش

«من هستم» اندیشه بیهوده‌ئی است؛ «من نیستم» اندیشه بیهوده‌ئی
است؛ «من خواهم بود» اندیشه بیهوده‌ئی است؛ «من نخواهم بود» اندیشه
بیهوده‌ئی است. اندیشه‌های بیهوده بیماری‌اند، نیش‌اند، خارند. ولی پس از
پیروزی به همه اندیشه‌های بیهوده، او را «اندیشنده خاموش» می‌خوانند.
و اندیشنده، آن خاموش، دیگر نمایان نمی‌شود، دیگر از میان نمی‌رود،
دیگر نمی‌لرزد، دیگر آرزوئی ندارد. و چون او دیگر نمایان نشود،
چه گونه دوباره پیر خواهد شد؟ و چون دیگر پیر نشود، چه گونه دوباره
خواهد مرد؟ و چون دوباره نمیرد، چه گونه خواهد لرزید؟ و چون دیگر
نلرزد، چه گونه آرزوئی خواهد داشت؟

مقصود حقیقی

(۷) پس، مقصود زندگانی قدسی نه گرفتن خیرات، یا افتخار، یا
آوازه است، و نه رسیدن به رفتار (= سلوک)، یکدلی، یا چشم‌دانش (۸).
آن آزادی استوار دل: آن، به راستی، مقصود زندگانی قدسی است، ذات آن
است، مقصود آن است.

(۹) و آنان که در گذشته مقدس و روشنی یافته بودند، آن سروران نیز همین مقصد را به شاگردان‌شان نشان داده‌اند همان گونه که من به شاگردانم نشان داده‌ام. و آنان، که در آینده مقدس و روشنی یافته خواهند بود، آن سروران نیز، همین مقصد را به شاگردان‌شان نشان خواهند داد همین گونه که من به شاگردانم نشان داده‌ام.

(۱۰) ولی، ای رهروان، شاید چنین باشد که شما [پس از مرگ من] بیندیشید که: «تعلیم استاد ما رفته است. ما دیگر استادی نداریم». اما نباید چنین اندیشید، زیرا آئین و روش، که من به شما آموخته‌ام، پس از مرگ من استاد شما خواهند بود.

«آئین جزیره شما باشد،

آئین پناه شما باشد!

پناه دیگری مجوئید!»

پس، ای رهروان، شما باید تعلیم‌هائی را که من پس از آن که خود به آن‌ها پی‌بردم به شما آموخته‌ام نگاهدارید، خوب نگهداری کنید، تا این زندگانی قدسی به راهش ادامه دهد و سال‌ها ادامه یابد، برای نیکبختی و بهروزی مردمان، برای آسایش جهان، چون نیکبختی و سعادت و بهروزی باشندگان آسمانی و انسان‌ها.

یکی از کتاب‌های کهن مجموعه سه سبد ذمه پنه، یا راه آئین است.
کم یا بیش همه بودائیان و بوداشناسان این کتاب را سخن خود بودا
دانسته‌اند.

ترجمه فارسی سه دفتر از ۲۶ دفتر این کتاب در اینجا آورده شده
است. انجمن فلسفه متن کامل این کتاب را همراه با توضیح و تفسیر چاپ
کرده است.

دربارهٔ مرد تمام (۱)

آن کس که سفر را به پایان آورده، بی‌اندوه، وارسته از همه چیز،
بندها را گسسته، چنین کسی از تب [سوزان شهوت] نمی‌سوزد.
آگاهان، به‌کردار قوهائی که دریاچهٔ خویش را رها کرده‌اند،
می‌کوشند و دل نایسته به جائی، خانه به‌خانه رها کرده [می‌گذرند].

هم‌چنان که [یافتن راه] مرغان در آسمان دشوار است، هم‌چنان آن
کسان را که اندوخته‌ئی نیست، از شناسائی کامل برخوردارند، و درآزادی
تهی، و بی‌نشان سیر می‌کنند، یافتن راه‌شان دشوار است.

پی‌بردن به راه آن کس که آلودگی‌هایش را فرو نشانده، در بند
خوردن نیست، و در آزادی تهی و بی‌نشان سیر می‌کند دشوار است،
بدان‌گونه که [راه] مرغان در آسمان.

آن کس که حس‌های خویش را به آرامش آورده است — چون
توسانی که ارباب‌ران آن‌ها را به خوبی رام کرده، آن کس که از «منی»
آزاد است و از «آلودگی‌ها» آزاد، چنوئی را خدایان هم عزیز می‌دارند.

چنین مردی که چون زمین بر دبار و چون ستون استوار است، وظیفه‌اش را انجام می‌دهد، و چون دریاچه‌ئی است نیالوده به لای و لجن: چنوئی را «دایره وجود»ی در کار نیست.

او اندیشه‌اش آرام، گفتارش آرام، کردارش آرام است. شناسائی درست دارد، به آزادی رسیده است، و آرامش یافته است.

مردی که از زودباوری آزاد است آن نیافریده (۲) را می‌شناسد، همه حلقه‌ها را شکسته، به همه فرصت‌ها پایان داده، و همه آرزوها را رها کرده است، او به راستی والاترین مردان است.

در روستا و در جنگل، در دره و بالای کوه، ارهتان هر جا که بمانند، آنجا بی‌گمان بومی شاد است.

جنگل‌ها [برای ارهت‌ها] شادی آورند؛ مردان آزاد از شهوت‌جائی شادی می‌جویند، که مردم [بیگانه به آیین] نمی‌جویند چه آنان به جست و جوی خوشی نیستند.

۲. مراد «نیروانه» است.

درباره آلودگی^(۱)

اکنون تو چون برگی پژمرده‌ئی؛ پیام‌آوران مرگ به تو نزدیک شده‌اند. تو بر درگاه جدائی [بر دروازه مرگ] ایستاده‌ئی و [سفر را] هیچ توشه فراهم نیاورده‌ئی برای خود جزیره‌ئی بساز، بی‌درنگ کوشش کن، فرزانه باش. آن‌گاه که آلودگی‌هایت زدوده شوند و تراکناهی نباشد، به آسمان خواهی رسید، به بوم نیکان^(۲).

ترا زندگانی به فرجام آمده است، به حضور یمه^(۳) رسیده‌ئی. ترا در راه جای درنگی نیست، و تو هیچ توشه فراهم نیاورده‌ئی.

برای خود جزیره‌ئی بساز، بی‌درنگ کوشش کن، فرزانه باش. آن‌گاه که آلودگی‌هایت زدوده شوند و تراکناهی نباشد، دیگر باره به‌زائیده‌شدن و پیری باز نخواهی آمد.

مرد دانا آلودگی‌هایش را یکایک، اندک اندک و همواره پاک می‌کند،

۱. Malavaggo دفتر هجدهم، شماره‌های ۲۲۵ تا ۲۵۵.

۲. مراد چهار راه‌برتر از جهانی و چهار ثمره آن‌هاست.

به کردار مرد زرگر که [زنکار از] سیم می‌زداید.
زنگی که از آهن برخاسته، آهن را فرومی‌خورد، خود اگر چه از آن پیدا شده
است، همین گونه نیز کردارهای بد مرد آئین شکن او را به راه سرازیر می‌برند.

نخواندن [گفتارها] آلودگی تعلیم‌هاست، نکوشیدن آلودگی خانه،
تن آسانی آلودگی زیبایی؛ بیدردی آلودگی نگرنده است.

بد رفتاری آلايش زن است، و چشم تنگی آلايش بخشنده؛ کردارهای
بد در این و آن جهان آلودگی‌اند.

ولی يك آلودگی هست که از این آلودگی‌ها بزرگ‌تر است، و آن
نادانی است که بزرگ‌ترین آلودگی‌هاست. ای رهروان، چون آن آلودگی
را دور افکنده باشید، هیچ آلودگی ندارید.

برای بی‌آزم، برای گستاخ کلاغ‌وار، برای آزارگر، برای بدگو،
برای بی‌شرم و برای آلوده، زیستن آسان است.

ولی زندگانی برای پرآزمی که همواره جویای پاکی است، به چیزی
دل بستگی ندارد، بی‌شرم نیست، در پاکی می‌زید و با نظاره است دشوار
است.

آن‌کس که زندگانی را ویران می‌کند، دروغ می‌گوید، آن‌چه را که
در این جهان به او نداده‌اند می‌گیرد، به سوی همسر مرد دیگری می‌رود،
و آن‌کس که خود را به می‌خواری می‌سپارد، او، حتی در این جهان نیز،
بینخ خویش را بر می‌کند.

ای مرد، این را بدان که مرد ناخوشتن‌دار دستخوش چیزهای بد
می‌شود. مگذار که آز و بدکرداری ترا روزگاری دراز به رنج بکشد.

مردان، هماهنگ با ایمان خود یا هماهنگ با دوستی خود بخشش

می‌کنند. پس، آن‌کس که به آشامیدنی و خوراکی که به دیگران داده‌اند حسادت می‌ورزد، نه روز و نه شب از آرامش برخوردار نمی‌شود.

آن‌کس که در او این [احساس] به یکبارگی از میان رفته و ریشه‌کن شده است، او به راستی، روز و شب از آرامش برخوردار است.

چون شهوت آتشی و چون کینه دامی نیست، چون فریب جائی، و چون تشنگی سیلی نیست.

عیب دیگران دیدن، چه آسان است و عیب خود دیدن چه دشوار. مردی که عیب دیگران را چون کاه به باد می‌دهد، اما عیب خود را پنهان می‌دارد، چون [طاس‌باز] نیرنگ‌بازی است که دست بد خود را پنهان می‌کند.

آن‌کس که عیب دیگران را می‌بیند، و همواره خورده‌گیر است، آلودگی‌هایش فزونی می‌یابد و او از فرونشاندن آلودگی‌ها بسی دور می‌افتد.

در آسمان راهی نیست، بیرون مرتاضی نیست، جهان در دوستی دنیا شادی می‌جوید؛ چنین رفتگان از دوستی دنیا آزادند.

در آسمان راهی نیست، بیرون مرتاضی نیست. چیزهای «آمیخته» جاوید نیستند، در بودایان ناپایداری نیست.

دربارهٔ پیل^(۱)

ناسزا را تحمل خواهم کرد به کردار پیلی که تیری را که در نبرد از کمان انداخته باشند تحمل می‌کند؛ بیش‌تر مردم، به راستی، بدمش‌اند. آنان فیل رام را به نبرد می‌برند؛ شاه بر فیل رام می‌نشیند. نیکوترین مردان آن است که با شکیبائی ناسزا را تحمل کنند.

استرهائی که رام‌شوند خوبند، چنین‌اند اسبان تژادۀ «سندو» و ژنده پیلان، آن‌کس بهترین است که خود را رام کرده باشد.

زیرا مرد با این ستوران به‌کشوری که پای‌کسی بدان نرسیده [=نیروانه] نمی‌رسد، چنان‌که مرد رام شده با خود رام شده به آنجا می‌رود. نگهداری فیلی به نام دنه‌پالکه (۲) به هنگام مستی و فحلی دشوار است. او نوالهٔ خود را دربند نمی‌خورد. این فیل با اشتیاق به جنگل فیلان می‌اندیشد.

۱. دفتر بیست و سوم، شعرهای ۲۲۰ تا ۲۳۲.

اگر کسی تن آسان یا شکمباره باشد و در خوابی سنگین غلت بزند،
چون خوکی پروار که به غذایش بسته باشند، آن مرد ابله بارها زائیده
می‌شود.

این دل من پیش از این چنان که می‌خواست، کام او بود و خوش
داشت می‌گشت و من اکنون آن را به یکبارگی به فرمان خود دارم چون
فیلبانی که قلاب فیل مست را نگاه داشته او را به فرمان دارد.

در آگاهی شادی‌جوی، نگهدار اندیشه خویش باش. خود را به کردار
فیلی مانده در خلاب از راه بد به در آر.

اگر همراهی دوراندیش بیایی [که شایسته باشد] تا با تو زندگانی
کند، نیک رفتار و دانا باشد، باید که با او زندگانی کنی، شاد و آگاه و
چیرگی دارنده به همه خطرها.

اگر همراهی دوراندیش نیافتی تا با تو زندگانی کند، نیک رفتار باشد
و دانا، آن گاه چون شاهی که سرزمینی را که فتح کرده است رها می‌کند،
تنها برو چون پیلی در جنگل [پیلان].

تنها رفتن بهتر است، با نادان همراهی [شایسته] نیست؛ باشد که مرد
تنها برود، باشد که دست به بد نیازد، با خواست‌های اندک چون فیلی در
جنگل.

دوستان به روزگار نیازمندی شادی آورند، خرسندی به این و بد
آن شادی آور است و نیکی به هنگام مرگ نیکبختی است. رها کردن
همه رنج‌ها نیکبختی است.

در این جهان پرستاری از مادر نیکبختی است؛ پرستاری از پدر نیز
نیکبختی است، پرستاری از مرتاضان در این جهان نیکبختی است؛ پرستاری
از نیکان نیز نیکبختی است.

هنری که تا پیری دوام آورد نیکبختی است؛ ایمانی که بیخی استوار
دارد نیکبختی است؛ رسیدگی به شناسائی نیکبختی است، کار بد نکردن
نیکبختی است.

.

برابر نامه

Passaddhi	آرامش
Samatha	آرامش
Lobha	آز
Vimutti	آزادی
Sati	آگاهی
Sati – sambhojjhanga	آگاهی، چون یکی از هفت اندام روشن شدگی:
Anāpāna – sati	آگاهی به دم و بازدم
Sammā – sati	آگاهی درست
Sati – sampoyanna	آگاهی و دانستگی روشن
Asava	آلودگی (=هوس، شهوت)
Kam' āsava	آلودگی کام
Avijjāśava	آلودگی نادانی
Bhav' āsava	آلودگی وجود
Sankhara, Sankhāta	آمیخته، مشروط (ذمه...)
Dhammā	آئین
Vedanā	احساس
Sānnā	ادراک
Yāna	ارابد
Cetanā	اراده
Rūpa – cetanā	ارده شکل (اراده راهنمایی شده به سوی شکل)
Kusala-akusala-cetanā	اراده های نیک و بد

Arahat	ارهت (=مرد ارزنده، مرد تمام)
Anāgāmi	اناگامی (=بی بازگشت، هرگز بازنیاینده)
bojjhanga	اندام‌های روشن‌شدگی (هفت...)
Jhānanga	اندام‌های نگرش
Avyāpāda - sankappa	اندیشه آزاد از بدخواهی
Avihimsā - sankappa	اندیشه آزاد از ستم
Nekkhamma-sankappa	اندیشه آزاد از شهوت
Saññā - Sankappa	اندیشه درست
Lokiya	این جهانی، دنیائی

Khandha	بخش (پنج بخش: آلب، احساس، ادراک، حالات جان، و دانستگی)
Vyāpāda	بدخواهی (یکی از پنج مانع و یکی از ده‌بند)
Lokuttara	برتر از جهانی
Samyojana	بند (دد...)
Hadaya - vatthu	بنیاد جسمی دل (=دل چون بنیاد جسمی)
Ayatana	بنیادهای حس (شش...)
Iddhipāda	بنیادمای یافتن نیروهای جادوی
Sotā - panna	به رود رسیده (سوتدین)
Uddhacca	بی آرامی (یکی از ده‌بند)
Uddhacca - kukkucca	بی آرامی و پشیمانی
A-lobha	بی آزی (خودپرستی نداشتن)

Anāgāmi	بی بازگشت
Virāga	بیرنگی
A-moha	بی فریبی (=شناسائی)
A-dosa	بی کیگی (=مهر)
Vipassanā	بینش
Parassa-ceto-pariya-nāna	بینش به دل‌های باشندگان دیگر
Vicāra	پایداری جان در اندیشه
Dhamma - vicaya	پژوهش آئین
Phassa	پساویدن (=تماس، تاثیر حس)
Kukkucca	پشیمانی، دلنگرانی، بدکردگی
Khandha	پنج بخش هستی ساز (دلستگی)
Panca - sīla Sikkhāpada	پنج دستور اخلاقی
Nivarana	پنج مانع
Jarā - maraṇa	پیری و مرگ
Phassa	تاثرات حسی=پساویدن
Taṇhā	تشنگی
Rūpa-rāga	تشنگی به وجود مادی لطیف (یا، وجودشکل، یکی از ده بند)
Arūpa-rāga	تشنگی به وجود نامادی (یا، تشنگی وجود بی شکل: یکی از ده بند)
Kāma-tanhā	تشنگی کام

Vibhava-tanhā	تشنگی نیستی [خود]
Bhava-taṇhā	تشنگی هستی [جاویدی]
Thiṇa-middha	تنبلی و افسردگی (یکی از پنج مانع)
Manasikāra	توجه
Vitakka	توجه جان
Suñña	تهی
Phala	ثمره (میوه)
Sotāpatti-phala	ثمره رسیدن به رود
uppati-bhava	جریان دوباره زائیده شدن (=وجود مجدد)
bhava	جریان شدن (=وجود)
Kamma - bhava	جریان کرمه (=وجود کرمه)
dibba - cakkhu	چشم آسمانی
Satipatthāna	چهار بنیاد آگاهی
Upādā-rupa	چهار عنصر اولی
Sankhala - dhammā	چیزهای آمیخته
Sankhārā	حالات جان
Kusala - citta	حالت شایسته دانستگی

Dukkha - samudaya	خانگام رنج
Nirodha	خاموشی، توقف (=رهائی)
Attā	خود
Sakkāya - ditthi	خود اندیشی، پندار خود
Anattā	خود نداشتن
Indriya - samvara	خویشن داری حواس (=به فرمان در آوردن حواس)
Vinnāna	دانستگی
Sampajanna	دانستگی روشن
Mano-vinnāna	دانستگی منش
Citta	دل، جان
Upādāna	دلبستگی
Silabbata - parāmāsa	دلبستگی به آداب و رسوم محض (یکی از ده بند)
Dhātu	ذات (=عنصر)
Magga	راه
Akusala kamma patha	راه بدکردار (د...د)
Sotāpatti - magga	راه رسیدن به رود
Kusala-kamma patha	راه کردار نیک (د...د)
Ariya-atthangika-magga	راه هشتگانه عالی

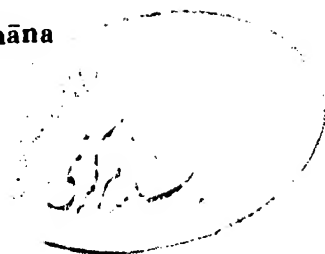
Appanā-samādhī	رسیدن به یکدلی
Sīla	رفتار، سلوک
Dukkha	رنج
Dukkhatā	رنج‌آور بودن (یکی از سه نشانه)
Vinaya	روش
Sammā - sambodhi	روشن شدگی کامل
dukkha - nirodha	رهائی از رنج
Jāti	زائیده شدن (=تولد)
Asavakkhaya	زدودن آلودگی‌ها
paticca - samuppāda	زنجیر علی (=تولید بهم بسته)
Sammā - ājīva	زیست درست
kāma - loka	سیهر حس (=جهان کام)
rūpa - loka	سیهر مادی لطیف (جهان شکل)
rupāvacara	سیهر مادی لطیف
Arūpāvacara	سیهر نامادی:
Vohāra - vacana	سخن قراردادی، سخن وضعی
Sakadāgāmi	سکد آگامی (یک بار بازآینده)
Ti-sarāṇa	سه پناه
Ti-ratana	سه گوهر

Ti-lakkhāna	سه نشانه
Sukha	شادی
Muditā	شادی (=از شادی دیگران شاد بودن)
Kusala	شایسته: (=درست، سالم، نیک).
Ariya	شریف
Ariya-puggala	شریفان
Sal-āyatana	شش بنیاد حس (=شش عضو حس)
Vicikicchā	شک (و دودلی، یکی از ده بند)
Bhāvanā	شکوفاندن (به کمال رساندن)
Samatha-bhāvanā	شکوفاندن آرامش
Vipassanā-bhāvanā	شکوفاندن بینش روشن
Sammā-ditthi	شناخت درست (=فهم، یا نظر درست)
lokiya-sammā-ditthi	شناخت درست این جهانی
lokuttara sammā-ditthi	شناخت درست برتر از جهانی
Pannā	شناسائی
Vijjā	شناسائی (دانش)
Pīti	شوق
Kāmarāga	شهوترانی (یا، کامجوئی، یکی از ده بند)
Ariya	عالی
Bhava - ditthi - Sassata - ditthi	عقیده به جاویدی (نظریه)

Vibhava - ditthi - Ucceda - ditthi	عقیده به نیستی
Dhātu	عنصر (یا، ذات)
Patthavi - dhātu	عنصر جامد (خاک)
Tejo - dhātu	عنصر گرم کننده (= آتش)
Vāyo - dhātu	عنصر لرزنده (باد)
Apo - dhātu	عنصر مایع (آب)
Nirodha	فرو نشاندن
Khandha - parinibhāna	فرو نشاندن جریان پنج بخش
Kīlesa - parinibbāna	فرو نشاندن ناپاکی ها
Mōha	فریب (= نادانی)
Sila - khandha	قلمرو رفتار (یا، بخش سلوک)
Rūpa	کالبد (بخش...)
Kāmacchanda	کامجوئی، شهوت (یکی از پنج مانع)
Kamma	کردار (کرمه)
Kāya - kamma	کردار تن
Mano - kamma	کردار جان (= کردار روانی)
Sammā - kammanta	کردار درست
Vaci - kamma	کردار گفتار (= کردار زبان)
Kamma Karma	کرمه (= کردار)

Sankhārā	کرمسازها
Anenj' ābhisankhāra	کرمسازهای نجبیدنی
Samatha - yānika	کسی که آرامش اراهه اوست:
Sukha - vippeṣakā	کسی که فقط بینش اراهه اوست:
Kāya - sankhāra	کنش تن
Citta - sankhāra	کنش جان (کنش روانی)
Vāci - sankhāra	کنش‌های زبانی جان
Sammā - vāyāma	کوشش درست
Pahāna - ppadhāna	کوشش برای نگاهداشتن
Samvara - ppadhāna	کوشش برای دور ماندن
Bhāvanā - ppadhāna	کوشش برای شکوفاندن
Anurakkhana-ppadhāna	کوشش برای پیروزی
Dosa	مرد دنیا (=مرد معمولی نیاموخته)
Sammā-vācā	مشروط = آمیخته
Dibba-sota	کینه (=نفرت)
Puthujjan	گفتار درست
Sankhata	کوش آسمانی
Paramattha	معنای مطلق، حقیقت مطلق
Mano	منش (= جان، دل)

Māna	منی (یا، غرور، یکی از ده بند)
Dhammā	موضوعات جان
Kammatthāna	موضوعات نگرش (چهل...)
Mettā	مهر
Aniccattā	ناپایندگی (یکی از سه نشانه)
Anicca	ناپاینده
Avijjā	نادانی
A-kusala	ناشایسته (= نادرست، ناسالم، بد)
Nāma - rūpa	نام و شکل (وجود روانی و جسمی)
Vipāka	نتیجه‌کردار (= ثمره کرمه)
Upacāra - samādhi	تردیکی به یکدلی
An-attā	نداشتن خود (نه - خود)
Anupassanā	نظاره
Vedanānupassanā	نظاره احساس‌ها
Kāyānupassanā	نظاره تن
Cittānupassanā	نظاره دل
Dhammānupassanā	نظاره موضوعات جان، یا نظاره ذمه‌ها
Asubha - bhāvanā	نظاره ناپاکی - نظاره ناپاکی تن
Jhāna	نگرش
Rūpāvacarajjhāna	نگرش سپهر مادی لطیف



Arupa - jjhāna - āruppa	نگرش نامادی (یا، بی شکل)
Asankhata	نیامیخته، نامشروط (ذمه...)
Nirvāna	نیروانه
Sa-upādi-sesa-nibbāna	نیروانه با درکار بودن بنیاد (=پنج بخش)
Anupādi-sesa-nibbāna	نیروانه بی درکار بودن بنیاد
Viriya	نیرو (همت، مردانگی)
Iddhi - vidhā	نیروی جادوی
Abhiññā	نیروی روانی
Vibhava	نیستی
Ariya - puggala	نیکان (یا، شریفان)
Sukha	نیکبختی
Bhava	وجود، هستی
Kamma - bhava	وجود کردار (=جریان شدن) یا جریان کرمه.
Rūpa - bhava	وجود مادی لطیف (=وجود شکل)
Arūpa - bhava	وجود نامادی (=وجود بی شکل)
Karunā	همدردی
Bhava	هستی، وجود
Pubbe - nivāsānu - ssaṭi - nana	یادآوری تولدهای پیشین بسیار
Sakadāgāmi	يك بار بازآینده (نك سكداگامی)

Samādhi

یکدلی

Sammā - samādhi

یکدلی درست

Ūpekkha

یکساندلی (یکسان+دلی)

